RESPIRACIÓN Y ESPÍRITU

Respiración Conciente como Técnica de Sanación

GUNNEL MINETT

Título original en inglés: *Breath & Spirit, Rebirthing as a Healing Technique*
© 1994 Gunnel Minett

ÍNDICE:

Prefacio
Por el profesor Peter G. Fedor-Freybergh, MD, Ph. D
Introducción
El *Rebirthing* como técnica de sanación

Primera Parte. El poder de la respiración
1. Respiración y desempeño excepcional
2. La técnica de Rebirthing o respiración conciente
3. Respiración conciente en la antigua China
4. Kundalini

Segunda Parte. La fisiología de la respiración
5. Una explicación fisiológica de la respiración
6. La respiración como terapia para la enfermedad orgánica

Tercera Parte. La psicología de la respiración
7. La respiración conciente como herramienta psicoterapéutica
8. El rol del terapeuta en una sesión de respiración

Cuarta Parte. La espiritualidad de la respiración
9. Experiencias transpersonales
10. La respiración en diferentes culturas: un panorama histórico

Apéndice
1. Una entrevista con Leonard Orr, creador del Rebirthing
2. Rebirthing en el nuevo milenio, por Bob Mandel
3. Respiración holotrópica

Bibliografía
Direcciones de renacedores

SINOPSIS:

Gunnet Minett se graduó de psicóloga en 1984 en la Universidad de Estocolmo (Suecia). Practica el Rebirthing desde 1979 y se formó con Leonard Orr, uno de sus creadores.
En 1985 publicó su primer libro “Babaji Shri Haidakahn Wale Baba”, en el que describe sus encuentros con el maestro indio.
Su segundo libro “Respiración y Espíritu”, fue publicado en 1994 y ha sido traducido a varios idiomas. En 1984, bajo su iniciativa, se creó la Primera Conferencia Global de Respiración, y fue cofundadora y secretaria general de la International Brathwork Foundation (IBF).

La respiración conciente es una manera poderosa de recuperar la capacidad plena de respirar y de tal forma liberar nuestro poder natural de sanación interior.
“Respiración y Espíritu” presenta una magnífica descripción de las técnicas y como éstas afectan la mente y el cuerpo, desde la óptica de la medicina occidental y de acuerdo con las escuelas tradicionales de pensamiento oriental. Explica como la respiración conciente permite revertir estados negativos, tanto físicos como mentales, al restablecer nuestras pautas relajadas de respiración. Se tratan los aspectos espirituales de la respiración: el control conciente de la respiración ha sido considerado, a través de muchos siglos, el principal método para acceder a nuestro Ser Superior y lograr una comprensión más espiritual de nuestor rol en el universo.
Este libro, basado en experiencias personales, estudios comparados de medicina moderna, psicología, física y filosofías tradicionales orientales, es una ayuda inestimable para profesionales y para cualquier interesado en la respiración.

“... una mina de oro de información y amplio en su visión...” Leonard Orr

“Un valiosísimo regalo para los que practicamos la respiración conciente en cualquiera de sus variantes”. Martín Aguilar

“Un libro largamente esperado por el público hispano, que ha contribuido enormemente a una mejor comprensión del trabajo de la respiración en todo el mundo”. Armando G. Aguilar

Para Steve y Michael
El propósito de este libro no es enseñarles cómo ser más perfectos, sino mostrarles lo estupendos que ya son.

PREFACIO

Lo visible no es la única verdad,
tampoco es toda la verdad; se debe profundizar en lo invisible con la ayuda de lo visible.
Marc Chagall.

Simplex sigillum verum
(La sencillez es un signo de la verdad)
Herrnan Boerhaave. 1668-1738.

Las dos citas, una de un gran artista, y la otra de un gran médico del siglo XVII (Boerhaave fue profesor en la Facultad de Medicina de la Lyden University, en Holanda, y uno de los fundadores de la actual escuela de medicina científica) simbolizan la asombrosa integración y visión holística de los seres humanos y de la vida, que se presentan en este libro. En él, Gunnel Minett expresa una visión, impactante por su sencillez y su veracidad, del potencial que el poder curativo de la respiración consciente nos promete a todos nosotros.

El libro cubre una brecha significativa en la actual literatura médica y psicológica, y abre nuevas perspectivas, tanto para los profesionales como para los legos interesados. Adop ta el abordaje interdisciplinario, característico del mejor aspecto del Movimiento de la Nueva Era. Puede servir como modelo para una genuina comprensión psicosomática de la vida de un individuo, en su indivisible continuidad y totalidad.

Nuestra filosofía médica y psicológica todavía está enraizada en el dualismo cartesiano (Descartes, 1596-1650), que insiste en la separación entre cuerpo y mente, y entre las fun ciones físicas y psicológicas. Gunnel Minett demuestra, con gran claridad, que estas divisiones son espurias. La vida es una totalidad, una continuidad indivisible, en la cual todas las funciones y procesos, los denominados "psicológicos" y los "físicos", representan un modelo enorme y complejo de interdependencia e interdesarrollo mutuos. Nuevos campos de investigación médica, tales como la bioquímica, endocrinología, inmunología, etc. reflejan claramente esta visión de la vida humana. Para vincular este nuevo pensamiento con la vieja terminología se necesitan nuevas teorías científicas y, por sobre todo, un nuevo lenguaje. A esta situación semántica apunta Gunnel Minett. Sin duda, tanto en medicina como en psicología, en el discurso científico actual aún reina la confusión. El libro de Gunnel Minett es una contribución importante para alcanzar mayor claridad.

La autora no sólo demuestra que hay una unidad entre el cuerpo y el alma, sino que reúne otras categorías: teoría y praxis, arte y ciencia, la realidad subjetiva y la objetiva, lo prenatal y lo perinatal. El libro también es una gran contribución en el campo de la teoría médica de la prevención. La salud es más que ausencia de enfermedad. En una oportunidad anterior escribí que la salud es «el movimiento dinámico en el camino creativo hacia la plenitud» (1974). Gunnel Minett muestra en su libro cuánto puede contribuir la práctica del *Rebirthing* en este camino.

Tanto en sus aspectos teóricos como en las secciones prácticas, esta obra de Gunnel Minett proporciona una visión de la vida, positiva, creativa y optimista: «... ábrete a todas las posibilidades, no permitas que el camino de tu desarrollo personal esté obstruido por pensamientos limitantes».

Leí este libro con admiración y alegría. Estoy convencido de que será de ayuda para que toda clase de profesionales (terapeutas, médicos, psicólogos, enfermeras) comprendan mejor a sus pacientes y los lleven a alcanzar una mejor comprensión de sí mismos. Alentará a que estos dos grupos se esfuercen en mejorar su salud, su percepción interna *(insightj* y la calidad de sus vidas.

Profesor Peter G. Fedor-Freybergh, MD; PhD.* Diciembre de 1989

INTRODUCCIÓN

Este no es un libro convencional, «hágalo usted mismo», a propósito de la relajación psicoterapéutica o la técnica de meditación; tampoco es una sencilla guía para seguir un sendero espiritual. Si el *Rebirthing* o respiración consciente fuera tan sólo una técnica psicoterapéutica moderna occidental y nada más, este libro hubiera partido del abordaje convencional de un «libro de

* El Profesor Fedor-Freybergh es obstetra y ginecólogo de una clínica privada en Estocolmo, Suecia. Es también profesor en Psiconeuroendocrinología en la Universidad de Salzburgo, Austria, y es Presidente de la International Society for Prenatal Psychology and *Medicine* (ISPP) desde 1983.

terapia», e incluiría estudios de casos y descripciones detalladas de los «procesos de recuperación» de los pacientes.

Por varias razones elegí un abordaje diferente. Primero, hasta ahora el abordaje psicoterapéutico del *Rebirthing* fue el principal aspecto de la técnica descripta por la literatura. Es este el aspecto que proporcionó muchas ideas nuevas e interesantes acerca de la psiquis humana. Además, fue el aspecto dominante cuando esta técnica fue descubierta y desarrollada. Sin embargo, a lo largo de los años, la técnica creció hasta convertirse en algo más que una herramienta psicoterapéutica. Junto con el desarrollo, emergieron diferentes escuelas de *Rebirthing o* respiración consciente y diferentes maneras de abordarlo. Algunos terapeutas desarrollaron un abordaje más intervencionista, en el cual combinan la respiración, con distintos y variados aspectos de las técnicas psicoterapéuticas. Otras escuelas se concentran en experimentar el momento presente, en lugar de prestar atención al pasado, etc. Tal como lo señala el título de este libro, entre respiración y espíritu hay un estrecho vínculo. Tal vínculo fue experimentado por muchos, de una manera personal y, a menudo, muy intensa, durante las sesiones de respiración consciente; esto llevó a comprender que la técnica es más amplia y compleja de lo que se suponía, y puede variar de una escuela a otra.

Desde mi punto de vista, la respiración consciente no es sólo una herramienta psicoterapéutica muy efectiva, también tiene un significado histórico y cultural mucho más amplio y profundo, esto es lo que mi libro explica y explora. Esta visión más amplia es compartida por la corriente principal del movimiento de *Rebirthing* en todo el mundo, incluso por Leonard Orr, fundador de *Rebirthing,* quien afirma: «*Rebirthing* no es terapia sino autoperfeccionamiento, una forma americana de `prana yoga'».

En su hoja de información, la British Rebirth Society (BRS) sostiene que *Rebirthing* es «un instrumento para la expansión de la vida, complementario con todas las técnicas de curación y de autodesarrollo: desde la meditación y el control mental hasta la acupuntura y el masaje». *Rebirthing* también fue llamado «la ciencia para disfrutar la totalidad de tu vida». En vista de que la respiración consciente es una forma moderna del «prana yoga», pronto comprendí que, para ofrecer un cuadro completo de ella tenía que ubicarla dentro de un contexto tanto cultural e histórico, como psicológico y médico. Por lo tanto, el libro es un intento de proporcionar un marco filosófico de referencia amplio, dentro del cual sea posible relacionarse con la técnica y comprenderla. En lugar de proveer sólo ejemplos acerca de los efectos de la técnica, este libro se ocupa más de explicar en qué forma ella opera.

Ya que, hasta el momento, la ciencia y la medicina no comprenden totalmente este tema, me pareció necesario incluir lo que se podría llamar «explicaciones espirituales» proporcionadas por las filosofías orientales.

Hubo otra razón importante para adoptar este abordaje, escuché que muchas personas pedían una explicación más general de la respiración consciente, por ejemplo, su significado fisi co, mental, médico y filosófico. La respiración consciente se ha desarrollado casi completamente a partir de la experiencia subjetiva. En consecuencia, fue necesario tener un marco de referencia conceptual para relacionar con él las experiencias. El uso de conceptos orientales, sin embargo, requirió un abordaje sistemático, pedagógico y desmitificador, porque no es viable suponer que los interesados en respiración consciente conozcan cosas tales como: prana, chakras, kundalini, yin yang, reencarnación. A veces, la falta de conocimiento de estos conceptos puede llevar a confusiones y malos entendidos a propósito del proceso de la respiración consciente.

Pienso también que hubiera resultado gravemente engañoso escribir un libro acerca de una técnica de respiración, sin hacer referencia al hecho de que, considerar la respiración como el simple acto de satisfacer la necesidad de oxígeno del cuerpo es, histórica y culturalmente, una anomalía. Sin embargo, la ciencia occidental moderna lo hace. A lo largo de la historia, en todas las culturas que no son la sociedad industrial moderna, la respiración tuvo un rol esencial en las experiencias místicas y espirituales. Hacer referencia a este hecho es de importancia esencial, ya que mucha gente que practica la respiración consciente tiene experiencias espirituales espontáneas y poderosas. La falta de capacidad que tienen los profesionales médicos y psicólogos para explicar en forma adecuada estas experiencias puede conducir a confusiones y perturbaciones innecesarias.

Este abordaje requería cubrir un amplio campo de ideas y conceptos. He intentado hacerlo. Para mantener este libro dentro de un tamaño razonable, me vi forzada a tratar algunos con ceptos de manera muy superficial. La alternativa era excluirlos por completo. En lugar de ello, presenté brevemente ciertos temas y procuré orientar a los interesados hacia otras fuentes, útiles para explorar aquellos de manera más extensa.

El libro se divide en cuatro partes. La Primera Parte, El *Poder de la Respiración,* describe cómo se practica la técnica de *Rebirthing y* en qué forma la respiración consciente difiere de la respiración común.

La Segunda Parte, La *Fisiología de la Respiración,* describe en qué forma respiramos y qué sucede cuando cambiamos nuestro patrón respiratorio. Incluye una versión oriental de la fisiología humana. Esta difiere de la occidental, ya que se basa en la experiencia subjetiva del cuerpo, y no en la objetiva. También se alude al poder curativo de la respiración y cómo fue usado, históricamente, con fines medicinales.

La Tercera Parte, la *Psicología de la Respiración,* trata la forma en que la respiración consciente ha sido usada como instrumento de purificación de la psiquis. Hay explicaciones nuevas y viejas acerca de cómo opera esto. La sección también contiene una breve referencia a otras técnicas modernas que se concentran en la respiración consciente, y a alguna de las técnicas mentales adicionales que, a menudo, se usan en combinación con el *Rebirthing.*

La parte final, La *Espiritualidad de la Respiración,* ofrece una descripción del objetivo original de la respiración consciente: servir de ayuda para alcanzar niveles superiores de concien cia. Hoy en día, la mayor parte de las personas que toman contacto con el *Rebirthing o* la respiración consciente conocen poco o nada de la visión oriental del mundo, o de temas espirituales de Occidente. Sin embargo, cuando vienen a las sesiones, con frecuencia tienen experiencias que los orientan espontáneamente hacia estas áreas. A causa de ese vínculo, esta sección apunta a ofrecer un breve panorama de tales cuestiones.

Quisiera terminar expresando mi agradecimiento a todos los que me ayudaron a reunir el material de este libro. Son demasiados para nombrarlos uno por uno. A pesar de ello, estoy segura de que sentirán mi gratitud. No obstante voy a identificar a algunas personas. Ante todo, Shri Haidakhan Baba, cuya energía es mi fuente de inspiración. Segundo, Leonard Orr, que me prestó su apoyo y siempre encontró tiempo para leer y comentar mi manuscrito y ofrecer observaciones útiles. También quiero agradecer especialmente a Christina Davies, quien fue tan bondadosa como para pasar sus vacaciones de Navidad trabajando en la preparación del manuscrito para entregarlo en la imprenta. Y finalmente, quiero agradecer a mi esposo, Steve, por su enorme paciencia, apoyo y perseverante tarea a lo largo de toda la producción, pero en especial en la etapa de edición final del libro. Y por supuesto a mi hijo, Michael, que me proporciona una inagotable fuente de oportunidades para que yo aprenda acerca del amor, de la receptividad y de una perspectiva positiva de la vida.

¡Phuro! ¡Que seas inspirado!
¡Om Shanti! ¡La Paz de Dios!
Gunnel Minett
Enero 1993

REBIRTHING
COMO TÉCNICA DE SANACIÓN

Fui a mi primera sesión de *Rebirthing* sin saber lo que realmente podía esperar, ya que no conocía nada acerca de la técnica. Básicamente, fui a la sesión porque mi novio me recomendó que hiciera una consulta, ya que me sentía ligeramente deprimida. Me imaginé que hablaría acerca de mis problemas y, probablemente, recibiría consuelo *y feed-back*[1] positivo.

La sesión no resultó así: después de una breve introducción se me pidió que describiera cómo me sentía en ese momento: ¿sentía enojo, tristeza, miedo, estaba feliz, etc.? Fui alentada a liberar estas emociones durante la sesión, sin preocuparme acerca de lo que significaban. Además recibí indicaciones acerca de cómo respirar: «Respire profundamente algunas veces, luego comience a respirar un poco más rápido de lo normal». A medida que intentaba adoptar esta pauta, las instrucciones comenzaron a ser más precisas para cada respiración. No tenía idea de por qué era necesario que respirara así. Nunca antes había estado demasiado atenta a mi respiración; jamás se me había ocurrido que podía elegir conscientemente diversas maneras de respirar.

Aunque mi mente estaba desorientada, en seguida entré en la pauta «correcta» de respiración y algo comenzó a ocurrirle a mi cuerpo. Brazos y piernas se contrajeron y se pusieron rígidos. Sentí que mi cara estaba dura y rara. Tuve la «sensación de agujitas» en todo el cuerpo. Empecé a sentirme sola y asustada. No por lo que estuviera ocurriendo en la sesión, sino porque una difusa sensación de miedo iba aflorando y extendiéndose, como un estremecimiento, por todo el cuerpo. Comencé a llorar. No recibí consuelo, tampoco se me pidió que dejara de llorar, se me dijo que

[1] Recibir información basada en la que previamente uno ha dado. Retroalimentación.

respirase en forma prolongada y que evitara abandonarme al llanto. Acepté la indicación; el impulso de llorar, que se manifestaba como un nudo en la garganta, se fue disolviendo en una serie de olas que se expandían por el resto de mi cuerpo, como las ondas en la superficie del agua. En la estela que ellas dejaban, yo experimentaba una inmensa sensación de relajación y calma.

Después de la sesión, aunque no tenía en claro lo que había ocurrido, me sentía diferente, con mejor ánimo. No se dio el gran cambio que secretamente había esperado; algo completamente distinto a mis expectativas había sucedido, pero me agradaba. En los hechos, volví luego de unos días, dispuesta a intentarlo otra vez. Quince años después sigo sin saber con exactitud cómo «opera» (si fuera esa la palabra adecuada) el proceso de respiración consciente. Todo lo que puedo informar a propósito de él es que las experiencias que me proporcionó significaron -y aún significan- lo suficiente como para que yo quiera continuar practicándolo con regularidad.

Rebirthing es, para mí, mucho más que una técnica de relajación. Las experiencias que tuve durante las sesiones me han llevado a transformar mi forma de ver el mundo y la ma nera en que encaro la vida. La energía que tienen estos fantásticos viajes psíquicos promovió en mí la búsqueda de alguna explicación. Esa búsqueda me condujo en muchas direcciones: hacia la psicología, la biología, la historia, la física moderna y la religión. Cuando llegué a las antiguas escrituras orientales comencé a sentir que estaba en la huella de algo. La pista me llevó a la India, tratando de descubrir más acerca de los misteriosos yoguis, que aparentemente viven bajo un conjunto de leyes naturales distintas de las que rigen para los seres humanos comunes y corrientes.

Lo que experimenté en la India me persuadió de que estamos en el inicio de una nueva era, en la que una comprensión del potencial humano en su totalidad se volverá universal mente accesible. Aquello que a lo largo de la historia fue conocido por unos pocos, probablemente pronto será aceptado por la ciencia occidental. Tal es la cantidad de áreas de la ciencia occidental en las cuales la investigación actual apunta a la necesidad de un cambio completo de paradigma. Gran parte de lo que la psicología tradicional considera un desequilibrio mental o una enfermedad, es observado desde una nueva perspectiva, por la psicoterapia. La física moderna, pionera de la nueva visión del mundo, demostró claramente que los modelos convencionales usados en Occidente para la observación de la realidad sólo resultan útiles cuando se refieren a un margen muy limitado de la experiencia. En la física cuántica, el mismo fenómeno puede ser tanto partícula como onda vibratoria; se acepta más de un abordaje. La psicología moderna está aprendiendo que, abordar la conducta humana a partir de lo biológico o de lo mental, no supone excluir alguno de estos planos, simplemente adopta diferentes perspectivas para examinar el mismo fenómeno. Lo que se puede considerar patrones de comportamiento también puede ser descripto en términos de fluctuaciones químicas en el cuerpo. Ambas visiones describen lo mismo. La cuestión es tomar en cuenta el cuadro completo, usar una perspectiva holística.

Las escrituras orientales antiguas están más cerca de los últimos descubrimientos de la ciencia moderna que de la visión del mundo basada en Newton y Descartes. El círculo de religión y ciencia está a punto de cerrarse. Las explicaciones místicas ya no resultarán esotéricas. Serán comprensibles para todos y científicamente aceptadas.

Al igual de lo que ocurre con la nueva física, mi búsqueda personal me llevó a la conclusión de que cada uno de los fenómenos de nuestra vida se puede describir sencillamente como energía. En cierto modo, todo está vivo. Somos todos parte de la misma entidad. Influimos sobre el mundo a través de nuestra forma de ensar y nuestra forma de pensar se ve influida por el mundo que nos rodea. Esto me dio una manera más positiva de encarar la vida. Para la experiencia no existen otros límites que los creados por nosotros mismos. No intentes afirmar tus limitaciones, a no ser que quieras conservarlas. Apunta a las estrellas y alcanzarás la copa de los árboles. Si al parecer el mundo está mal, podría ocurrir que no podemos ver el cuadro completo, o que estemos construyendo límites que distorsionan nuestra percepción de la realidad. Deberíamos abrirnos a todas las posibilidades, no permitir que pensamientos limitantes obstruyan el camino de nuestro desarrollo personal. Todo esto puede parecer obvio para muchas personas. Sin embargo, antes de que pudiera establecer contacto con la parte de mí que intuitivamente conocía todo, fue necesario que hiciera varias sesiones de respiración consciente.

Con este libro, intento volver accesible el maravilloso, eficiente y poderoso instrumento para el crecimiento psicológico y espiritual que todos poseemos: la simple comprensión del poder que contiene nuestro aparato respiratorio. Traté de lograrlo describiendo todos los aspectos de la respiración consciente, de qué forma nos puede ayudar a curar nuestros cuerpos y mentes, a restaurar íntegramente nuestras facultades, alcanzar un rendimiento físico mayor y tener mejor acceso a la fuente de sabiduría que hay en nuestro interior. Para decirlo brevemente: este instrumento simple y natural puede restaurar nuestra salud y enseñarnos a vivir en armonía con nosotros mismos.

El hecho de que me concentre en la técnica de *Rebirthing* no significa que desestime otras técnicas respiratorias. No importa cuán efectivas sean las técnicas de respiración consciente, siguen siendo técnicas desarrolladas durante un período de tiempo muy corto si se lo compara con el de las técnicas orientales antiguas. Estoy convencida de que, con una combinación de investigación moderna y sabiduría antigua, la respiración consciente se puede convertir en un instrumento sutil y preciso para liberar y desarrollar nuestros recursos interiores. Esa técnica esencial de respiración, que hasta el momento no existe, es el verdadero tema de este libro.

En consecuencia, la respiración consciente debe ser ubicada en su contexto histórico. Una descripción completa de la técnica también requiere un examen de lo que conocemos acer ca del rol de la respiración en el cuerpo, tanto desde el punto de vista de la investigación médica actual como de la sabiduría antigua. Hasta el momento, sólo hubo pocos estudios específicos de la respiración consciente. Es de esperar que en el futuro haya más. A pesar de esto, a partir de los registros de la experiencia subjetiva se conoce mucho acerca de los efectos que produce. Algunos de tales registros se remontan a los comienzos de la historia humana. Otros provienen de las observaciones realizadas por la psicoterapia moderna.

A lo largo del libro, relato mis experiencias personales como ejemplo para ilustrar la técnica. La razón principal por la que hago esto es que, si se toman en cuenta los puntos de vista históricos, culturales, psicológicos y médicos es posible aprender mucho acerca de la respiración consciente, pero en última instancia, se trata de una experiencia subjetiva por la que, simplemente, es necesario atravesar.

El principal creador del *Rebirthing,* Leonard Orr, me contó una vez que, cuando comenzó a trabajar con la técnica, estaba asombrado. Le fascinaba ver que las personas vinieran a verlo, se acostaran en un diván, le permitieran observar su forma de respirar durante una hora más o menos, y después le pagaran de buen grado, aunque él no hubiera hecho casi nada por ellas. No les podía explicar la técnica, no les podía explicar qué había sucedido, pero al parecer esto no tenía importancia. Aunque pasaran por experiencias muy diferentes, todos estaban de acuerdo en que algo positivo les había ocurrido y de buen grado volvían a la sesión siguiente.

¿Qué es la respiración consciente? ¿Cómo algo tan simple puede tener tal efecto? Todas las personas respiran constantemente. ¿Cómo puede ser que respirar de una manera ligera mente distinta pueda producir semejante diferencia? Resulta difícil llegar a percibir lo que sucede en una sesión de respiración consciente, si sólo leemos acerca de ello. La parte más importante es la experiencia personal. A los interesados en lo que describo: busquen un buen renacedor *(Rebirther) o* un terapeuta que utilice la respiración consciente, hagan una experiencia y aprendan todo acerca de la técnica. Experimentar la respiración consciente excede todo cuanto se pueda decir acerca de ella. No digo que sea el único modo de pasar por una experiencia como esta; de ningún modo es así. Lo más importante es encontrar la clave, dondequiera que esté, para acceder a nuestra sabiduría y a nuestros recursos interiores.

Hay una conocida historia acerca de Buda. Un monje amenazó con abandonar la vida religiosa si Buda no podía decirle si un santo existe o no después de la muerte. Buda respondió:

«Es como si un hombre, herido por una flecha envenenada, le dijera al médico que lo atiende: `No permitiré que esta flecha sea extraída mientras no conozca a qué casta pertenece el hombre que la disparó. Tengo que saber qué altura tiene, de qué familia proviene, dónde viven, con qué tipo de madera fue construido el arco, qué armador construye los arcos que él usa...' Las preguntas de este hombre nada tienen que ver con extraer la flecha de su cuerpo, y morirá antes de que tales preguntas sean contestadas. De igual modo, yo no enseño si el mundo es eterno o no, si es finito o infinito, si el alma y el cuerpo son lo mismo o no lo son... Yo enseño a extraer la flecha».

Vivimos tiempos de cambio. Hoy en día, todos tienen conciencia de que nuestro estilo de vida genera amenazas para nuestro futuro. En este caso, no se requiere conocimiento acer ca de cómo cambiar el mundo, sino más bien una comprensión profunda de que, dentro de nosotros, ya tenemos sabiduría suficiente para crear un mundo armonioso. Sólo esa comprensión puede integrar el conocimiento pacientemente reunido a lo largo de siglos, en una sola visión, y darnos valor para resolver nuestros problemas.

PRIMERA PARTE EL PODER DE LA RESPIRACIÓN

Capítulo 1

RESPIRACIÓN Y DESEMPEÑO EXCEPCIONAL

Entonces Yaveh Dios formó al hombre con polvo del suelo e insufló en sus narices
aliento de vida, y resultó el hombre un ser viviente.

Génesis 2:7.

(Texto tomado de Nueva Biblia de Jerusalén.
Edición española dirigida por José Angel Ubieta.
Desclee de Brouwer, Bilbao, 1975).

En todas las culturas de la historia, la respiración fue considerada la más importante de las funciones del cuerpo. El momento en que cesaba, determinaba el momento de la muerte. Recientemente, y en medio de una gran controversia, la medicina moderna intentó alterar este principio de la sabiduría antigua. El tiempo de vida humano se mide entre el primero y el último aliento. Por encima de esta reconocida supremacía de lo biológico, la respiración también fue universalmente considerada un importante instrumento para el desarrollo físico, psicológico y espiritual.

La respiración siempre se vio como algo más que un simple reflejo instintivo destinado a satisfacer la necesidad de oxígeno del cuerpo. Posiblemente, sólo el mundo occidental mo derno constituya una excepción en este aspecto. Durante milenios, se supuso que la respiración conscientemente controlada puede usarse como una técnica para expandir la energía mental y física. El control de la respiración se aplicó para curar heridas y enfermedades, prolongar la vida y alcanzar estados alterados de conciencia. Técnicas especiales y específicas fueron perfeccionadas con el fin de llevarnos a trascender los límites de las facultades físicas y mentales que experimentamos en la vida cotidiana.

El acto de respirar tiene también una dimensión espiritual. La respiración y la espiritualidad están. en los hechos, indisolublemente ligadas entre sí. Una de las razones por las cuales la espiritualidad perdió su posición sagrada en nuestras culturas occidentales modernas es que, hasta hace poco, nuestro mundo científico tendía a echar la espiritualidad por la borda, como si fuera un lastre. En el siglo XIX, la ideología del materialismo científico, que condujo al rechazo de la espiritualidad, llegó a ser incorporada como pensamiento popular común. Mientras que, cuando se la considera dentro de un contexto cultural e histórico más amplio, constituye en realidad una visión del mundo muy peculiar, fantasiosa y discordante si se la compara con otras múltiples concepciones acerca de la naturaleza del mundo, a las que la humanidad fue recurriendo a lo largo de su historia.

En Occidente, la concepción «científica» del mundo evolucionó durante los últimos 300 años, principalmente bajo la influencia de Descartes, Newton y Darwin. Ellos crearon un modelo mental y objetivo de un mundo totalmente formado por materia inerte. Este conjunto de conceptos, de hecho apartó a los occidentales de la dimensión espiritual de la vida, porque la experiencia mental quedó dominada por modelos de pensamiento materialistas y lógico-racionales. A su vez, las filosofías orientales antiguas han mantenido su integridad, a pesar de que durante un siglo se expandió de manera agresiva, una visión del mundo, «moderna» y reduccionista, que toma a la materia como punto de origen. Las tradiciones orientales, en cambio, parten de la psiquis y de la experiencia espiritual, como la realidad fundamental. Toman en cuenta la unidad de todo lo vivo que hay en el universo, y la unidad entre la humanidad y la totalidad de lo que existe.

Hasta hace muy poco tiempo, estas dos visiones eran, en apariencia, irreconciliables y se las consideraba antagónicas. El occidental medio tendía a creer que la concepción «científica moderna» de la realidad reemplazaría gradualmente las antiguas supersticiones de Oriente. En la actualidad, este supuesto quedó en una posición totalmente invertida. Es un sacudón, nada sagrado, que proviene del interior de la región más sagrada del pensamiento occidental: la ciencia física. A medida que se iba desplegando, durante el siglo XX, la comprensión de lo que implican tanto la mecánica cuántica como la teoría de la relatividad, la física fue ingresando en la visión popular. En busca de un puerto en este aparente caos absoluto, muchos físicos teóricos buscaron un punto de referencia intelectual en Oriente. De allí provienen relatos antiguos acerca de la naturaleza de la realidad fundamental que, a diferencia del materialismo científico en el que fueron educados, ofrecen un contexto más pertinente para los descubrimientos realizados.

Cuando el caparazón de la aparente superioridad intelectual comenzó fisurarse, empezaron a ser revaloradas las formas, varias veces milenarias, que los orientales tienen para describir el mundo. Ya no se pueden descartar como si fueran simples supersticiones porque, en apariencia, brindan una imagen más precisa acerca de la verdad científicamente revelada. Ahora se requiere una

ampliación del punto de vista occidental para acomodarlas, y no el movimiento contrario. En algunos casos, las hipótesis de investigación actuales son extraídas de los antiguos textos hindúes y chinos. Una vez más se está cerrando el círculo del mito, la religión y la ciencia, a pesar de la resistencia que ofrecen muchos de los investigadores de la que se considera «ciencia oficial».

También la medicina occidental comenzó a interesarse, por ejemplo, en la acupuntura y en otras técnicas médicas. Aun cuando los efectos que estas producen resulten muy dificiles de explicar, son tomados en consideración con mucha seriedad, porque surgen de una manera completamente diferente de describir el funcionamiento del cuerpo. Por esta y otras razones, comienza a aceptarse que son muy estrechos los límites establecidos para referirse a las facultades humanas, tanto físicas como mentales. Se realizaron investigaciones modernas orientadas a los yoguis de la India y se probó que, mediante el poder de la voluntad, pueden manipular sus funciones corporales en formas previamente consideradas como supranaturales.

Buena parte del interés en las tradiciones orientales manifestado por la medicina occidental tuvo su origen en los problemas del estrés. Este fenómeno parece inextricablemente ligado con el industrialismo y el estilo de vida moderno, y se esparció con ellos por todo el mundo. Ahora está bastante aceptado que las terapias basadas en drogas, aplicadas en general por la medicina de Occidente, no pueden proporcionar una solución a largo plazo para los problemas del estrés y, en los hechos, podría agudizarlos. El problema del estrés está forzando a la medicina a aceptar que la unidad mentecuerpo es real. Para tratar este síndrome característico de la vida moderna, se requieren métodos que restablezcan la armonía natural entre cuerpo, mente y espíritu.

Hace unas pocas décadas que en Occidente fueron introducidas las técnicas de relajación y meditación sólo destinadas a lograr precisamente eso. La mayoría de ellas tiene una gran deuda con las tradiciones orientales, e incluye ejercicios físicos, en los cuales el control de la respiración juega un rol destacado. Esto puede ser apenas el comienzo de una vasta tendencia social que transformará por completo la manera en que distribuimos los recursos humanos. Russell (1984) señala que la agricultura era la principal ocupación económica en el planeta, en el 1900. La industria se fue expandiendo con rapidez a medida que avanzaba el siglo. En Occidente, a comienzos de la década del '70, la información y la comunicación empezaron a ser las áreas de mayor actividad económica. Sugiere que alrededor del año 2000, la economía estará dominada por ocupaciones relacionadas con la exploración y el desarrollo del potencial psíquico de los seres humanos.

El control consciente de la respiración podría jugar un rol central en esta nueva ocupación humana. Aún debemos aprender mucho acerca de los recursos latentes que las técnicas de la respiración podrían liberar en el ser humano. El conocimiento que todos tenemos se fue acumulando durante varios miles de años, especialmente a través de la búsqueda de introspección y meditación. La única tecnología disponible para asistir en este proceso de investigación era muy primitiva. La tecnología moderna nos capacita, por ejemplo, para medir minuto a minuto, los cambios que se van produciendo en la química corporal durante la meditación y otros estados alterados de conciencia. Por lo tanto, se puede confiar en que el progreso a realizar en este campo será aún mayor. Tal vez se demuestre que aprender a respirar de manera adecuada podría ser la llave para acceder al tesoro del potencial que todos poseemos.

Con frecuencia se afirma que sólo usamos el 10 por ciento del total del potencial mental que está a nuestra disposición. Al parecer, esta es una estimación excesiva. Es probable que ni siquiera usemos el 1 por ciento, incluso tal vez se trate del 0,1 por ciento, o quizás menos. Los límites manifiestos del cerebro humano son los límites al uso que nosotros le imponemos, y los límites de aquello que creemos posible (Russell, *The Brain Book,* 1984).

Desde hace largo tiempo se conoce que, en algunas situaciones extremas, las personas pueden comportarse de maneras extraordinarias (hiperdesempeño), que exceden amplia mente los límites de lo que ellos mismos, o algún observador, podría razonablemente esperar. Madres que, para salvar a sus hijos, levantan autos usando sólo sus manos; personas enterradas vivas que sobreviven, sin comida ni agua, durante períodos increíbles y personas que, en una emergencia, son capaces de recibir señales telepáticas desde el otro extremo del mundo, sobre todo cuando alguien emocionalmente relacionado con ellas está en peligro. Esta lista podría continuar indefinidamente. La evidencia de tales fenómenos es muy convincente. Sin embargo, sólo hace poco tiempo que los fenómenos de hiperdesempeño comenzaron a ser investigados con seriedad, generalmente con la intención de ampliar el rendimiento de los atletas. Los factores comunes asociados con el hiperdesempeño son: situaciones de emergencia, que incluyen fuertes reacciones emocionales y, por parte del que manifiesta el comportamiento excepcional, un tremendo impulso de preservarse a sí mismo o de ayudar a otros.

Actualmente, el elemento psíquico es aceptado como parte del entrenamiento deportivo. No es posible alcanzar los topes de desempeño mediante el simple entrenamiento mecánico del cuerpo. Se necesita poner en juego a la mente. Hasta cierto punto, esto siempre fue reconocido, pero ahora el elemento psíquico está adquiriendo formas explícitas y sistemáticas en lo que se refiere al entrenamiento de atletas. Por ejemplo, si el desarrollo muscular se intensifica con la visualización mental de algunas maniobras: se dice que los resultados son mejores que los obtenidos con el entrenamiento fisico convencional.

Numerosos esfuerzos se están realizando para obtener un cuadro completo de la influencia de la psiquis en el cuerpo. El objetivo principal es identificar los factores cruciales en las ocasiones en que se demuestra un desempeño destacado. Uno de los ejemplos más famosos de marcas tope en los deportes fue el registro mundial excepcional en salto en largo, por parte del norteamericano Bob Beamon -en los Juegos Olímpicos de 1968-; en esa increíble ocasión agregó 21,5 pulgadas a su registro anterior. Errnst Jokl, profesor de Neurología en la Universidad de Kentucky, describió el hecho como «el máximo logro individual que registró la historia del atletismo» y agregó que era «totalmente inexplicable». La propia descripción de Beamon acerca de lo ocurrido no informa demasiado: «Me hallaba asustado. Me imaginé que la presión estaba encima de mí. Estaba entre el tiempo y el espacio». (Watson, 1987).

La última afirmación resulta misteriosa y por cierto indica un estado alterado de conciencia. Un factor significativo en este caso es que estos Juegos Olímpicos se realizaban a mucha altura. Dentro de las tradiciones orientales es muy conocido el hecho de que los lugares altos pueden ejercer un efecto directo en el sistema mente-cuerpo. Se cree que, en los lugares altos, la calidad diferente del aire puede afectar las partes del cerebro que controlan la conciencia y especialmente la provisión de energía a los músculos. Desde hace largo tiempo, las diversas disciplinas del yoga conocen los efectos de los lugares muy altos. Hace mucho tiempo que se prescriben ejercicios especiales de respiración destinados a cambiar el nivel de la conciencia, que deben ser practicados en sitios de retiro, a gran altura, en las montañas del Himalaya. Recientemente, la investigación también se concentró en las relaciones entre ambos hemisferios cerebrales y las influencias que ejercen en el desempeño máximo. La teoría actual sugiere que los individuos muy exitosos, especialmente los que son calificados como genios, tienen una habilidad excepcional para integrar sus dos hemisferios cerebrales. Cuentan con un acceso inusualmente fácil al lado derecho del cerebro, relacionado con la intuición, pero no sólo sueñan y fantasean: su genialidad consiste en que son capaces de incluir la corriente abrasadora del cerebro derecho en la actividad disciplinada, ordenada, lógica y racional del cerebro izquierdo. Albert Einstein es uno de los ejemplos más conocidos de los tiempos modernos. Aunque la forma final de sus teorías mantiene el rigor matemático, ellas se originan en sueños e imágenes: la teoría de la relatividad fue concebida un día de verano, mientras Einstein estaba acostado sobre la hierba, en la ladera de una montaña, y permitía que sus pensamientos fluyeran libremente. Leonardo da Vinci era otro de esos genios con un «cerebro equilibrado». Aplicaba su asombrosa habilidad artística en la totalidad de las diferentes actividades que desplegaba, pero siempre la combinaba con un pensamiento lógico riguroso. Esto dio por resultado un hecho incontrovertible: obras de arte de valor incalculable y dibujos técnicos de avanzada cuya originalidad se aprecia por completo recién hoy, a partir del actual nivel de desarrollo tecnológico.

Capítulo 2

LA TÉCNICA DE *REBIRTHIING* O RESPIRACIÓN CONSCIENTE

El aliento es la clave del misterio de la vida, tanto la del cuerpo como la del espíritu.

Lama Anagarika Govinda

La respiración es la interacción entre nuestro ser interior y la atmósfera circundante. Cuando respiramos, absorbemos sustancias físicas y la realidad circundante ingresa en noso tros. Por lo tanto, para nuestro bienestar físico y el psicológico, es esencial que nuestra respiración sea óptima. Por ejemplo, en el nivel puramente físico, la manera en que respiramos es de gran importancia para el estado de nuestros órganos internos, que dependen del oxígeno de la sangre. Sin embargo, como veremos, la respiración también afecta los aspectos mental y espiritual de nosotros mismos.

Rebirthing, o respiración consciente, es el nombre de una técnica respiratoria específica. Se la puede describir brevemente como una manera de respirar relajada, conectada y completa. Esta

pauta respiratoria dispara un proceso natural de limpieza y purificación tanto en el cuerpo como en la psiquis. La combinación de una relajación profunda, receptividad del cuerpo y la mente e incremento de la absorción de oxígeno tiende a disolver todo lo que obstruya la circulación natural en el cuerpo.

Se descubrió que este proceso es una vía muy precisa para acceder a los recursos de curación naturales en el cuerpo. Una vez que el proceso ha comenzado, parece que el cuerpo supiera con exactitud cómo limpiarse y revitalizarse. Aunque apenas sea un ejercicio fisico, el proceso no sólo afecta el cuerpo sino que también ejerce un efecto directo en la psiquis. La expansión de los sistemas circulatorios del cuerpo, mediante la relajación y el aumento de velocidad de la circulación, facilita la descarga de sustancias químicas en el torrente sanguíneo. Esto opera como una limpieza tanto para el cuerpo como para la psiquis. Cuando las sustancias químicas que se descargan en el sistema llegan al cerebro, pueden ser percibidas e interpretadas como recuerdos de experiencias previas.

Wilder Penfield (1976) demostró que, si durante una cirugía de cerebro se tocan diferentes áreas con un electrodo, es posible desencadenar recuerdos fotográficos. Se descubrió que la técnica de respiración consciente es un instrumente igualmente poderoso para liberar recuerdos lejanos. El hecho de que el proceso comience con una actividad física y no mental -mediante una ampliación de la receptividad, relajación y circulación- hace posible liberar recuerdos que provienen de las primeras etapas de la vida. Antes de que el cerebro alcance su desarrollo completo, los recuerdos son registrados y almacenados, como sensaciones físicas, en diferentes partes del cuerpo. A través de la mente no se puede acceder a este tipo de memoria. Esos recuerdos tempranos no han dejado huella definida en el cerebro, sino en el área del cuerpo comprometida en la experiencia original. Con frecuencia, la limpieza del cuerpo se registra como un incremento de energía. También puede generar lucidez mental que lleva al cuerpo a un nivel superior de funcionamiento, tanto físico como psicológico.

Rebirthing es una técnica que se focaliza completamente en la respiración como instrumento para limpiar, revitalizar y purificar el cuerpo. En muchas escuelas de psicoterapia mo derna, la respiración se usa como instrumento para tomar contacto con pensamientos y sentimientos subconscientes. Luego se los trata con alguna forma de catarsis mental y emocional. En cambio, *Rebirthing* se concentra en la respiración. Mantener una pauta de respiración relajada y receptiva es la clave de acceso a nuestro ser interior. La premisa básica consiste en considerar que cada pensamiento y emoción es también una forma de energía y, como tal, se puede expresar a través del aliento. En esto consiste la importancia relevante de la técnica, ya que un elemento esencial para curar el cuerpo y la mente se relaciona con cambiar la manera en que respiramos.

Energía Vital

Al igual que las técnicas de respiración antiguas, la respiración consciente se puede describir como un método para activar la «energía vital» porque amplía la capacidad respira toria total. La energía vital es un concepto que tiene un significado central para las culturas orientales, pero en Occidente se conoce poco. El concepto oriental se describe más extensamente en capítulos posteriores. Aquí, la energía vital se puede comprender simplemente como la fuerza principal del cuerpo y de la psiquis. Activarla, conduce a sentir una receptividad armoniosa, y nos dispone a experimentar y utilizar el cuerpo con total libertad.

En el mundo occidental tenemos una larga tradición referida a los cuidados fisicos y a la salud mental, pero nos falta una que trabaje con la energía vital. Es un aspecto que quedó totalmente oculto a nuestra mirada. Trabajar directamente con la energía vital es como darle un nuevo instrumento a las personas. En el mundo actual hay muchos que están deprimidos, que carecen de energía hasta para comenzar a tratar sus problemas. Necesitan más energía vital para poder manejar su situación y recibir inspiración que les permita esforzarse para lograr un cambio. También necesitan más energía vital en el cuerpo, para llegar a sentirse y a experimentarse a sí mismos. Se podría decir que respirar es nuestro recurso natural menos usado. Respirar proporciona el potencial mayor para lograr cambios positivos.

De una entrevista con Bo Wahlstrôm,
cof undador y principal instructor del Swedish Rebirther Training Centre,
febrero de 1989.

El método de respiración en *Rebirthing* está diseñado para despejar el cauce de las corrientes naturales de energía del cuerpo; para estimular la circulación de tal modo que ningún obstáculo pueda obstruir la energía del cuerpo. Este impulso a la circulación de energía en el cuerpo provee condiciones óptimas para que el cuerpo y la psiquis desplieguen sus cualidades inherentes. Entre ellas se encuentra el potente impulso natural a la curación física y psicológica. *Rebirthing* puede estimular una rápida renovación de las células, facilitando así la restauración y revitalización del cuerpo.

Sin embargo, el estímulo se alcanza mediante la relajación. La relajación permite que los recuerdos bloqueados sean liberados (ver Capítulo 8). Los bloqueos de la memoria están asociados con experiencias que, por alguna razón, no han sido elaboradas e integradas tanto fisica como mentalmente; simplemente fueron empujadas hacia el inconsciente. Estos bloqueos pueden obstruir o inclusive ofrecer resistencia a nuestras intenciones conscientes. Al resolverlos y liberarlos, es posible alcanzar un nivel superior de conciencia: la energía psíquica puede ser enfocada con mayor eficiencia en tareas actuales, conscientemente elegidas, que apuntan a perfeccionar el nivel de desempeño.

La respiración consciente toma su modelo básico de las pautas respiratorias que se encuentran en la respiración natural de los niños pequeños y de la gente que duerme tranqui lamente. En otras palabras, la respiración armónica de una persona en estado de relajación completa. (En las sesiones de respiración consciente, la intensidad de la respiración puede ser mayor que en la vida cotidiana). Con excepción de algunos grupos aislados de pueblos primitivos, en el mundo moderno resulta difícil encontrar adultos que aún conserven su pauta respiratoria básica y natural. En mayor o menor grado, la mayoría de los adultos tiene tensión muscular constante y bloqueos de energía. Entre todas las funciones del cuerpo, es en la respiración donde más se manifiestan estas desviaciones. Sus efectos impiden que el cuerpo trabaje con toda su potencia.

El desarrollo de la técnica

Aunque la respiración consciente tiene vinculaciones claras con las antiguas técnicas de respiración, no se podría decir que es un redescubrimiento de aquellos antiguos métodos. Rebirthing fue desarrollado en América a comienzos de la decada del '70, principalmente gracias a Leonard Orr. La técnica evolucionó a partir de las experiencias que él realizaba y del estudio de los efectos que producían en el cuerpo y en la psiquis. No obstante su origen independiente, la técnica resultante tiene muchas similitudes con las técnicas antiguas.

El desarrollo de Rebirthing se puede describir de la siguiente forma. Al comienzo, Orr notó que cambiar la respiración producía experiencias dramáticas y/o asombrosas. Bus có explicaciones para estas experiencias y descubrió que la literatura médica y psicológica no proveía demasiada orientación. No encontró descripciones de los cambios en las pautas respiratorias, u observaciones acerca de cómo la respiración influía en el cuerpo y en la psiquis. Las únicas explicaciones que reconocían plenamente la importancia de las diversas pautas respiratorias se encontraban en las escuelas orientales de yoga y Chi Gong, etc. Entonces, el conocimiento oriental contribuyó a formar una base teórica para el método.

En los primeros tiempos, Orr no hacía investigación psicológica sistemática. Simplemente se refiere a sus primeros trabajos como una etapa en la búsqueda general de «métodos de perfeccionamiento de sí mismo». En primer lugar, esta búsqueda consistía principalmente en que Orr sometía su propio cuerpo a distintos tipos de influencias externas. Pasaba períodos muy largos en el calor de un sauna, también mantenía su cuerpo sumergido, durante varias horas, en agua tibia o en agua fría, para poder comprobar los efectos que esto provocaba. Pronto descubrió que ciertas situaciones producían en él fuertes reacciones. Recordó situaciones traumáticas, que a menudo se relacionaban con el nacimiento. También notó que estas experiencias conducían a un cambio espontáneo en la pauta respiratoria. Por lo tanto, comenzó a experimentar con diversas maneras de respirar, en un intento de reproducir los ritmos que había observado. Esto lo llevó a manifestar reacciones aún más intensas y a recordar más vívidamente su nacimiento y otros hechos traumáticos. Más tarde, comenzó a enseñarles a otros cómo alcanzar estas experiencias. Se sentaba con ellos y los guiaba para que reprodujeran las pautas que él había ido descubriendo. Vio que la mayor parte de las personas reaccionaba igual que él, y que el trauma del nacimiento era el elemento común a todas estas experiencias.

Por cuanto las experiencias se relacionaban de manera recurrente con el momento del nacimiento, el método fue conocido con el nombre de Rebirthing (Renacimiento), aunque también se lo designa con otros nombres diferentes. Entre ellos, los más comunes son Respiración Consciente, Respiración Consciente Conectada y Respiración Espiritual. Al comienzo, Orr dispuso

que todos los ejercicios respiratorios se realizaran en agua tibia, porque pensaba que el agua era esencial para esta experiencia. Las primeras experiencias de renacimiento «espontáneo» de Orr ocurrieron mientras estaba sumergido en agua muy caliente (ver pág. 205). Los participantes estaban acostados dentro del agua, flotando de espaldas, o cabeza abajo (en este caso respiraban con un snorkel). Como una alternativa al agua caliente, a veces se usaban bolsas de dormir. Las personas permanecían acostadas, dentro de ellas, durante períodos de hasta catorce horas, con la intención de simular un medio anterior al nacimiento. Con frecuencia, las experiencias dentro de estos ámbitos especialmente preparados daban por resultado experiencias emocionales muy intensas. Era necesario sacar al participante del medio así preparado, y terminar la sesión en un entorno de mayor calma. Este proceso llevó a que se prescinda de los ambientes especiales, en forma paulatina. La práctica normal comenzó a realizarse en «sesiones secas», que conducían a las mismas reacciones, pero en circunstancias más tranquilas.

Leonard Orr descubrió que, a medida que un individuo pasaba por una serie de sesiones de respiración, las reacciones emocionales muy fuertes iban desapareciendo en tanto la persona era capaz de interpretar lo que implicaban las experiencias traumáticas que revivía. Posteriormente, este proceso fue conocido como integración (ver Capítulo 8). Por lo general, la integración no sólo llevaba a que desapareciera la experiencia traumática, sino también a que se disolvieran los patrones de comportamiento asociados con ella. A veces, antes de que se disolviera por completo, el recuerdo podía regresar en distintas ocasiones y proporcionar diversos momentos de comprensión profunda. Una vez que lo ocurrido era experimentado nuevamente e interpretado, dejaba de aparecer en las sesiones de respiración.

Una experiencia personal

En Estados Unidos, al finalizar un curso intensivo de entrenamiento con Leonard Orr, hice la segunda de las sesiones privadas que tomé con él. »Quiero mostrarte cómo descubrir tu rit mo respiratorio natural», me dyo como introducción a los ejercicios. Cuidadosamente guió cada una de las respiraciones que yo hacía. Un poco más prolongada, un poco más profunda» dyo al comienzo. Pero muy pronto comenzó a decir "un poco menos, un poco menos», hasta que casi había dejado de respirar por completo. Mi respiración era tan leve que apenas se percibía. ˝Atención ahora», dyo. "¡Quédate muy quieta un momento... así!» -observó-: Y otra vez. ¿Percibiste una respiración pequeñita, que ocurre por sí sola? Esa es tu respiración natural. Obsérvala conscientemente y permítele que se desarrolle. Es necesario que ahora te concentres en ella».

El mejor ambiente

El ambiente ideal para una sesión de respiración consciente debe ser totalmente seguro y tranquilo, sin perturbaciones externas ni estímulos. Cuando estas ocurren, con fre cuencia llevan a estimular recuerdos significativos. (Por lo tanto, los estímulos externos deberían estar controlados, con el fin de evitar interrupciones o interrupciones de los procesos internos). Lo más importante es crear una sensación de seguridad, para que nada del ambiente exterior pueda impedir que se vuelvan a experimentar los recuerdos bloqueados.

Es mejor practicar la respiración consciente acostado boca

arriba, con los pies separados en forma natural y las manos a los costados del cuerpo, con las palmas hacia arriba. (Esta posición se conoce en yoga como *shavasana).* Es importante estar acostado sobre algo cómodo, plano y no demasiado blando, de modo que el cuerpo esté derecho, la mejor posición para respirar. Como suele producirse cambio de posiciones durante la sesión, es necesario tener espacio suficiente para moverse. Adoptar la posición fetal es una reacción muy común, en respuesta al miedo o durante experiencias relacionadas con el nacimiento. También es necesario no sentir frío. Revivir algunas experiencias puede inducir sensaciones de frío intenso, e inclusive de estar helado, por lo tanto, conviene tener cerca una manta.

Diferentes formas de sesión de respiración

Se recomienda de manera muy especial que la primera sesión de respiración consciente se haga bajo la supervisión de un terapeuta experimentado. Las primeras reacciones a la técnica pueden resultar intensas y, quienes no están familiarizados con ellas, a veces se asustan con este tipo de ejercicio. Por lo tanto, la experiencia puede ser abrumadora cuando no esté presente alguien familiarizado con el proceso. Un terapeuta experimentado puede prestar apoyo y asistir a la persona que se inicia, para que mantenga la pauta correcta de respiración (que es el mejor reaseguro

en contra de las reacciones negativas). Pero cuando buena parte del material bloqueado ya se liberó, la mayoría de las personas pueden sentirse lo suficientemente seguras como para hacerlo a solas, o con algún amigo o amiga capaz de ofrecerles suficiente apoyo. Es común que las personas intercambien sesiones y cumplan alternativamente el rol de guía o de quien respira. Ya que la técnica se puede practicar a solas, resulta un instrumento muy útil durante períodos de crisis. También es válido usarla para mejorar el desempeño en ocasiones especiales, como método de relajación, o con el propósito de obtener más energía.

Las sesiones de respiración también es factible hacerlas en agua caliente o fría. Las sesiones en agua caliente se pueden realizar en una piscina o en una bañera lo suficientemente grandes como para que tres personas (o más) se muevan libremente en ella. La persona que respira flota de espaldas y sólo mantiene su cabeza fuera del agua. También puede flotar boca abajo, con todo el cuerpo sumergido, usando un tubo de respiración *(snorkel),* que le provee suficiente aire fresco durante toda la sesión. La temperatura del agua debería estar entre los 38.0° y los 38.9° C, para simular las condiciones que se dan dentro del útero. Debe proporcionarse apoyo físico adecuado para que la persona que respira pueda relajarse y toda la sesión se realice en condiciones de seguridad total. Por lo tanto, el terapeuta tiene un asistente, que se concentra en sostener el cuerpo a flote y en proveer la ayuda necesaria. De este modo, al renacedor -o terapeuta- le es posible concentrarse en supervisar cada respiración, sin preocuparse por cuestiones de seguridad.

Las sesiones también se pueden hacer en agua fría, por ejemplo, en piscinas exteriores, no climatizadas. Se debe iniciar el ritmo respiratorio antes de entrar en el agua. La inmersión deben ser gradual, para poder mantener la respiración conectada con independencia de cómo el cuerpo reaccione al agua fría. Si el cuerpo se pone tenso y ya no se puede mantener una respiración relajada, se debería recomenzar el proceso fuera del agua. El agua caliente dispara recuerdos del útero y de la primera fase del nacimiento. El agua fría estimula recuerdos de los cambios de temperatura durante el nacimiento y de las experiencias cercanas a la muerte.

Es importante destacar que las sesiones de *Rebirthing o* respiración consciente, siempre deberían llevarse a cabo dentro de un ambiente calmo y totalmente seguro, para que no se interrumpa la concentración de la persona que respira. Esto es aún más importante cuando la sesión se realiza en agua, elemento que amplifica las reacciones físicas y emocionales. ¡Bajo ninguna circunstancia deben realizarse sesiones en agua sin que por lo menos otras dos personas estén también dentro del agua, para sostener a la que respira!

Cuando se trata de *Rebirthing* en agua, es esencial que estas normas se enuncien con claridad y que la adhesión a ellas sea rigurosa en la práctica. Esto no es sólo necesario para la seguridad de todos los involucrados, sino también para disipar los rumores referidos a los peligros del *Rebirthing* en agua. El origen de tales rumores fue un trágico accidente que ocurrió en Devon, en diciembre de 1991, durante un curso de entrenamiento para coordinadores de grupo. Luego del incidente, varios diarios informaron que la víctima se había ahogado durante una sesión de *Rebirthing* en agua. Esto es totalmente falso.

Al parecer, el accidente contradecía todas mis experiencias previas referidas al *Rebirthing* en agua, de modo que me procuré un informe detallado para descubrir lo que realmente había ocurrido. Obtuve la transcripción completa del informe policial. En ella nadie menciona la palabra *Rebirthing o* algo relacionado con la técnica. Ni el investigador, ni el forense que practicó la autopsia, tampoco ninguno de los 13 testigos que prestaron declaración bajo juramento. El informe muestra con claridad que el hombre se ahogó accidentalmente mientras nadaba bajo el agua, a solas, en la piscina del centro de entrenamiento, durante un período de descanso, antes de comenzar el entrenamiento. Hacía esto por decisión propia, y su actividad nada tenía que ver con los responsables del curso (o con *Rebirthing).* Por otra parte, aunque otros participantes le habían recomendado que no nadara solo, él decidió hacerlo, fue hallado en el fondo de la piscina, y los esfuerzos para revivirlo resultaron inútiles.

La respiración consciente también se puede practicar en grupo. Los grupos pueden incluir dos, tres o varios coordinadores para un grupo grande de personas que se acuestan una al lado de otra y respiran simultáneamente. Los guías se mueven alrededor del grupo y se concentran en la persona que más asistencia necesite en el momento. En las sesiones se puede usar la dinámica grupal con el fin de evocar recuerdos bloqueados. A menudo, cuando una persona tiene dificultades para expresar un sentimiento, puede recibir ayuda si experimenta las reacciones emocionales de otras, frente a sentimientos similares. Con frecuencia, esto puede resultar un intercambio poderoso para desatar expresiones emocionales.

Por lo común, el grupo cierra las sesiones «compartiendo», por ejemplo, cuando cada uno de los participantes tiene oportunidad de describir sus experiencias durante la sesión.

Esta conversación es orientada por los terapeutas, pero se alienta a todos los participantes a formular comentarios y a ofrecer *feed-back.*

La idea consiste en que cada uno sea su propio terapeuta, que encuentre sus propias explicaciones y comprensión. Los comentarios del terapeuta y de los demás participantes apo

yan el proceso de comprensión e integración. Compartir las experiencias con el grupo también puede ser un proceso a largo plazo. Por ejemplo, se pueden programar seminarios anuales o grupos de apoyo permanente, que se reúnan en forma regular para compartir las experiencias de las sesiones individuales y el desarrollo personal en general.

Respiración consciente y respiración común. Diferencias

Entre la respiración consciente y la respiración común existen tres diferencias importantes.

Primero, la respiración consciente es más rítmica. La pauta de respiración debería volverse lo más rítmica y constante posible. El movimiento rítmico de las olas que, sin esfuerzo algu no, ruedan sobre la playa o se retiran de ella podría servir como una analogía visual para este trabajo.

Segundo, la respiración consciente requiere continuidad, sin interrupciones, entre la inhalación y la exhalación: cuando se completa la inhalación, se debe permitir que el aire fluya hacia afuera sin hacer la menor pausa entre los diferentes movimientos. Este es uno de los secretos del *Rebirthing.* Cuando se produce una pausa entre inhalación y exhalación, por mínima que sea, queda limitado el movimiento natural de la respiración, y esto tiene consecuencias negativas.

Tercero, exhalar sin tensión: el aire que sale sólo debería ser desplazado por el peso del pecho que cae. Cuando los músculos del pecho están totalmente relajados, simplemente se hunden durante la exhalación, y por lo tanto empujan el aire de los pulmones. No se necesita ningún esfuerzo muscular.

Una experiencia personal

Luego de practicar *Rebirthing* en forma regular durante más o menos un año, una tarde de otoño concurrí a una sesión. Estábamos en una casa grande, en el campo. Hacía mucho frío, tanto afuera como adentro y cuando comencé la sesión, ya casi no había luz. Me resultaba difícil respirar, y varias veces estuve a punto de quedarme dormida. Después de un rato me aconsejaron que comenzara a masajear un punto especial, en la punta del dedo meñique, justo debajo de la uña. Eso me iba a mantener despierta.

Funcionó bien y mi respiración se fue conectando cada vez más. Comencé a percibir que la habitación estaba cada vez más oscura y más fría. Pedí una manta, pero no fue sufi ciente. El frío venía de adentro. En poco tiempo, la experiencia fue tan fuerte que me sentí totalmente entumecida y entré en el estado entre la conciencia y el sueño. Comencé a «soñar» (Es decir, me deslicé a un estadio entre el sueño y la vigilia en el que veía muchas imágenes oníricas. Al mismo tiempo, estaba lo suficientemente despierta como para saber que me hallaba en medio de una sesión de *Rebirthing).*

Había gente alrededor de mi cama. Tuve la sensación de que la cama era más grande y rodeada de barrotes de madera, como los de una cuna. Allí estaba sola, sin contacto con la gente de mi entorno. De pronto, un hombre gris se me acercó y extendió sus brazos, para alzarme. Transmitía una fuerte sensación de muerte y frío. Fui tomada por una corriente de terror. Quería gritar, arrastrarme lejos de él. «Sabía» que yo iba a morir si él llegaba a alzarme para llevarme. Pero nadie me vio, nadie escuchó mis silenciosos gritos pidiendo ayuda. Tal como a menudo ocurre en los sueños, me desperté antes de llegar al fin de la escena. Después de la sesión, mientras reflexionaba sobre lo que había experimentado, mi primera asociación fue el «recuerdo» de un momento en el que tuve tos convulsa a los tres meses de edad. El hombre gris que me iba a sacar de la cama era un símbolo de la muerte. Las personas inmóviles del entorno eran mis padres, que no atinaban a hacer nada. Es probable que el estado de la habitación durante la sesión haya despertado la asociación con este período de enfermedad. Las imágenes que evoqué pueden ser algo parecido a un recuerdo o a un sueño.

El ciclo de la energía

Leonard Orr define la respiración consciente como «respirar tanto energía como aire». Para lograr una sesión satisfactoria es necesario despertar el fenómeno conocido como «el ciclo de la energía». El ciclo de la energía comienza a operar cuando se llega a respirar en forma intensa, relajada y conectada. Esta pauta respiratoria se debe hacer sin esfuerzo, aunque es mucho más poderosa e intensa que la respiración normal. En el mejor de los casos, se utiliza todo el aparato

respiratorio, y de este modo se energiza todo el cuerpo. Cuando la relajación del cuerpo, en combinación con una respiración más amplia, condujo a una suficiente apertura en el cuerpo, todo el sistema se verá directamente afectado por la respiración. La respiración y la relajación alcanzarán todo el cuerpo. Entonces, el cuerpo «respira tanto energía como aire». Esto significa que el cuerpo comienza a liberar energías internas, almacenadas, y que al mismo tiempo es activado por una nueva energía que aporta la respiración más intensa. La tradición yoga se refiere a esta última como «respiración interior». Cuando se alcanza dicho estado, la energía recorre el cuerpo y permite que se «desborde» toda la energía previamente almacenada en forma de sustancias químicas orgánicas o de hormonas que, al liberarse, promueven recuerdos. En realidad, el ciclo de la energía es la fase curativa del proceso.

La condición previa es la relajación total, especialmente durante la exhalación. Una forma de alcanzar esto es acelerar el ritmo de la respiración mientras que, al mismo tiempo, se mantiene una continuidad completa entre la inhalación y la exhalación. En la vida cotidiana, la mayor parte del tiempo controlamos nuestra respiración haciendo una pausa entre la inhalación y la exhalación, empujando el aire durante la exhalación o dejando salir el aire lenta y cuidadosamente, porque retrasamos la exhalación.

En la fase inicial de una sesión de respiración consciente, para poder conseguir un ritmo intenso y relajado, se debería comenzar respirando conscientemente más fuerte y más rápi do que lo usual. Cada respiración debería durar más o menos el mismo tiempo, pero con un incremento de su capacidad. Esto llenará los pulmones más que con una respiración normal. Este ritmo actúa como una «señal de peligro» para los mecanismos de defensa del cuerpo (ver Capítulo 8). Normalmente, se requiere un período corto -de entre uno y treinta minutos de respiración intensa- para que los controles del cuerpo se sientan suficientemente seguros y puedan «bajar la guardia», abrir la compuerta interna del sistema. De inmediato, la pauta de respiración se vuelve más o menos espontánea.

Durante la sesión, o bien se debería respirar sólo por la nariz (tanto inhalar como exhalar) o sólo por la boca. Se observó que esta elección tiene un significado: en la mayor parte de los casos, respirar a través de la nariz se resuelve en una experiencia más intelectual u orientada hacia la comprensión espiritual de las experiencias que afloran. En cambio, es probable que respirar por la boca lleve a experiencias puramente físicas. A menudo se dice que respirar por la nariz tiene efecto más curativo que el de respirar por la boca. Al parecer, para la psiquis, resulta más fácil integrar y aceptar experiencias que se relacionan con una percepción intelectual o intuitiva que las experiencias que provienen del nivel puramente físico. Es común, y a veces aconsejable, pasar de respirar por nariz a respirar por boca, o viceversa, según cuáles sean las reacciones del cuerpo durante la sesión.

Con mucha frecuencia, al comienzo de la sesión la persona recibe instrucciones referidas a respirar con la parte alta del pecho. Para mucha gente, la parte superior del pecho es el lugar donde comienzan los bloqueos respiratorios. En la vida cotidiana, es también la parte del sistema respiratorio que menos se utiliza y activarla es muy importante para poder disolver los bloqueos de energía. En cuanto se completa la inhalación, se debe dejar salir el aire. Esta continuidad se logra relajando totalmente los músculos del diafragma. Cuando el pecho desciende, se reduce también el volumen de los pulmones y el aire es expulsado a partir de este movimiento. En algunos casos, es posible que esto ocurra si se adopta uno de los dos estilos alternativos de respiración. No obstante, la influencia consciente sólo se debe ejercer sobre la inhalación; en cuanto a la exhalación, siempre debe producirse en forma relajada y sin intervenciones intencionales. Un estilo consiste en adoptar una respiración corta e intensa; el otro, en respirar prolongada y profundamente. El método de la respiración corta e intensa produce fatiga muscular en los órganos respiratorios y hace que mantener el control sobre la respiración sea más difícil. Cuando sea necesario, esta respiración puede usarse para atravesar un bloqueo emocional. El método de las respiraciones prolongadas y profundas es útil cuando se experimentan reacciones emocionales muy poderosas, de las que se expresan con llanto y gritos. Cuando el sistema de defensas del cuerpo así lo permite, es posible guiar las reacciones emocionales, respirando en forma profunda e intensa. Pero en algunas ocasiones también puede ser deseable permitir que los sentimientos conduzcan la situación, y no intentar el mantenimiento del ritmo respiratorio. En momentos como esos, los sentimientos que emergen durante la sesión -cualesquiera que ellos fueran- se expresan libremente. Es importante completar el ciclo de la energía en todas las sesiones. En situaciones en las que, por algún motivo, el ciclo no se completó durante la sesión, lo aconsejable es fijar un nuevo encuentro para una fecha próxima. Cuando la sesión no se ha completado, los recuerdos evocados tienden a influir en la psiquis y más adelante pueden ser el origen de experiencias negativas. Además de modificar la pauta, el esfuerzo de la respiración también puede orientarse

hacia diferentes partes del cuerpo: si el objetivo es activar la parte superior del cuerpo, conviene que se respire con la parte alta del pecho. Si durante la sesión interesan las partes bajas del cuerpo, entonces se debería respirar en forma predominante con las partes bajas del pecho y, hasta cierto punto, también con el abdomen. Además, al concentrar la atención en un sector particular del cuerpo, y «respirar para esa área», los recuerdos y experiencias que están especialmente conectados con ella pueden resultar activados. Con frecuencia, antes de la sesión se experimenta dolor, irritación, tensión o algún otro tipo de molestia en alguna parte localizada del cuerpo, o en alguna de sus funciones. Tales signos suelen ser una señal clara de que es un buen momento para abrirse camino entre los recuerdos de experiencias conectadas con esa área.

Normalmente, una sesión de *Rebirthing* abarca entre una y tres horas. Lo que decide el lapso es lo que dura el ciclo de la energía. Cuando se llega a respirar rítmicamente, el cuerpo responderá haciendo la respiración más automática e intensa. Esta progresión alcanzará un clímax y luego declinará, paulatinamente, para retornar al ritmo tranquilo y normal de respiración en forma gradual. Este curso de acontecimientos es completamente espontáneo, sin necesidad de control consciente: una forma muy común de describirlo es: «Fue como si alguien se hubiera hecho cargo de la situación y respirara por mí».

Algunas veces, al final del ciclo de la energía, la respiración se detiene por completo, durante varios minutos. Esto ocurre de manera completamente inconsciente y luego la res piración comienza en forma automática. Con esta experiencia no se asocia ninguna forma de incomodidad. Durante las sesiones, la mayor parte de las personas no están atentas a los cambios que se producen en sus pautas respiratorias y es frecuente que describan experiencias de carácter religioso o, en otros casos, transpersonales. Durante la sesión, el curso

de los acontecimientos no se ve afectado por el hecho de que una persona esté o no intelectualmente atenta acerca de cómo son los métodos de respiración consciente. Lo que influye sobre la pauta respiratoria es, sencillamente, la reacción que despiertan los recuerdos almacenados.

Durante el ciclo de la energía, el cuerpo no sólo reacciona respirando en forma automática, la persona que respira también siente un «burbujear» o «agujillas». Estas suelen ser sen saciones placenteras. Pueden comenzar en alguna parte del cuerpo y extenderse en forma gradual hasta tomar todo el cuerpo. A veces, puede llegar seguido por experiencias relacionadas con sensaciones de sonido y luz, o simplemente por un sentimiento de bienestar general. A menudo se experimenta un sentimiento de quietud y completa armonía.

Luego de atravesar un ciclo completo de energía, hay mucha energía que se libera en el cuerpo. Esto origina experiencias de vibraciones, hormigueos, etc. En vista de que el principal propósito de la tensión interna es mantener el control de los bloqueos de energía, la tensión se libera. Esto se resuelve en el aumento de energía que muchas personas experimentan después de una sesión: se sienten revitalizadas y con abundante energía a su disposición.

Liberar energía te provee de un nuevo cuerpo. Te sientes conectado con tu cuerpo, de una manera maravi-llosa -sensual- y te envuelve una sensación de abundante energía física y el sentimiento de estar a salvo y en calma.

Ray, Orr, Rebirthing in The New Age, 1977.

Una experiencia personal

Durante mi primera sesión con Leonard Orr estaba muy nerviosa porque tenía miedo de no hacer las cosas bien. Cuando él comenzó a guiarme y, deforma muy segura, me iba indi cando la duración y la intensidad de cada respiración, yo ponía mucha atención en hacer exactamente lo que él decía. Como

resultado de esto, pronto llegamos a funcionar como un individuo único: Leonard podía controlar mi respiración tal como quisiera. En poco tiempo, mi cuerpo comenzó a estremecerse. Esto no era nuevo para mí, pero empecé a sentir que perdía el control de lo que ocurría.

Mi cuerpo comenzó a curvarse como si estuviera sufriendo calambres, aunque nada me dolía. Todo mi cuerpo se estremecía con mayor intensidad que nunca. Hasta los huesos de mis mejillas y las raíces de mi cabello parecían estremecerse y curvarse. Mi respiración se volvió casi automática y sólo esporádicamente necesitaba indicaciones. Perdí por completo el sentido del espacio y del tiempo. Sólo tuve conciencia de los estremecimientos de mi cuerpo y de una vaga imagen de que alguien observaba lo que estaba ocurriendo.

Después de la sesión quedé tan mareada que me apoyé en las paredes, para salir de la habitación. Recién varias horas más tarde volví a sentir que mis pies estaban pisando firme. Pero

durante los días siguientes a la sesión tuve una maravillosa sensación de levedad y me sentí muy alerta y plena de energía positiva.

Diferentes tipos de respiración

En una sesión normal es posible identificar cuatro tipos de respiración. Pueden aparecer durante una sesión o variar entre sesiones, según las circunstancias predominantes en cada una de ellas:

Respiración lenta y profunda

Con frecuencia, es un tipo de respiración que se recomienda al comienzo de una sesión, antes de iniciar la respiración consciente conectada y rítmica. Este estilo de respiración ayuda la transición a un estado mental relajado y meditativo. También se usa al finalizar la sesión, mientras se integran las reacciones emocionales a los recuerdos revividos durante la sesión.

Respiración corta y rápida

Puede ser usada en la fase siguiente de la sesión, cuando se alcanzó suficiente relajación y la atención ha sido orientada hacia adentro. Es un paso previo a la respiración conecta da. Para lograr que el cuerpo se ajuste a una respiración más intensa y relajada, primero se debe imponer esta pauta mediante un esfuerzo consciente. Después de un rato, cuando el cuerpo está respondiento a este estilo de respiración, la pauta «se instala». A continuación, el cuerpo regula la respiración de manera muy efectiva y sin esfuerzo. El estilo de respiración corta y rápida se debería adoptar durante los momentos más intensos de la sesión, si aparecen reacciones intensas, tanto emocionales como físicas.

Respiración rápida y profunda

Se recurre a ella, principalmente en situaciones en las que se disparan los mecanismos de defensa del cuerpo, en un intento por bloquear el recuerdo de algunas experiencias. Esto puede ser causa de una reacción de entumecimiento y/o de un estado de somnolencia. Con el fin de superar este momento es posible que hasta sea necesario, en algunas ocasiones, sentarse o pararse, de modo que no sólo resulte posible seguir respirando sino que se evite una sensación de atontamiento. Son los recuerdos de la temprana infancia los que pueden conducir a esta clase de reacción, porque el sueño es la única defensa que, frente a los estímulos dolorosos, tiene un niño.

Respiración completamente relajada y conectada

Durante la mayoría de las sesiones de *Rebirthing* o respiración consciente, se debe experimentar la respiración como automática y libre de esfuerzo. Cada respiración debería ser profunda y comprometer todo el aparato respiratorio. El ciclo respiratorio debería ser continuo, sin pausa entre la inhalación y la exhalación, y el proceso respiratorio, realizarse en forma completamente relajada.

Este tipo de respiración puede ocurrir cuando el cuerpo se adaptó a la nueva pauta respiratoria, iniciada conscientemente al comienzo de la sesión. Esto sucede cuando se ha liberado energía bloqueada y el cuerpo está en condiciones de usar su capacidad plena, sin restricciones. A menudo, tal tipo de respiración se da junto con la sensación de hormigueo en todo el cuerpo, puesto que la energía recién liberada comienza a circular por todo el cuerpo. Durante las primeras sesiones de respiración consciente tal vez no sea fácil respirar de esta forma, ya que aún puede ser necesario abrirse paso a través de muchas tensiones del cuerpo. Pero quien tiene experiencia en la técnica de respirar, es capaz de mantener este tipo de respiración durante todo el tiempo, en la mayoría de las sesiones.

Capítulo 3

RESPIRACIÓN CONSCIENTE EN LA ANTIGUA CHINA

El desarrollo actual de la técnica del *Rebirthing* se produjo acudiendo al ensayo y error, como método para el desarrollo psicológico y espiritual. Ya se explicó que, en la cultura occi dental, no existe una verdadera tradición de ejercicios respiratorios. Luego de presentar en detalle la técnica de *Rebirthing,* debemos avanzar en busca de explicaciones. La fuente más abundante la proveen las técnicas similares que evolucionaron en otras partes del mundo, especialmente en Oriente. Durante miles de años, fueron numerosos ejercicios de respiración extremadamente precisos, diseñados para cumplir con objetivos médicos o psicológicos, o para usarlos con propósitos religiosos, como instrumentos para expandir la conciencia.

Comenzaremos con las grandes tradiciones culturales de respiración consciente que se encuentran en la tradición china. Como se verá, hay muchas similitudes entre las diversas pautas respiratorias de los ejercicios chinos y aquellas que se identifican en el *Rebirthing.* En particular, un ejercicio de Chi Gong conocido como «la respiración del amor», parece ser exactamente la pauta de respiración que predomina en las sesiones de *Rebirthing* bien logradas.

La principal técnica respiratoria de la tradición china es denominada Chi Gong. «Chi» es la palabra china usada para denominar la energía vital. «Gong» significa ejercicio. La prác tica de Chi Gong se conoce tradicionalmente como «el método para eliminar la enfermedad y prolongar la vida». Para los chinos no hay contradicción alguna entre el antiguo cúmulo de conocimientos -que ellos heredaron- acerca del cuerpo y del alma humanos, y la investigación científica moderna, que emplea la tecnología más avanzada. Esta actitud se refleja en diversos estudios científicos de numerosas prácticas de Chi Gong, que se han llevado a cabo en las últimas décadas. Entre otras cosas, tales estudios probaron que diversas emisiones del cuerpo, tales como radiaciones infrarrojas, electricidad estática, y diversas radiaciones de partículas, se ven afectadas de manera mensurable por la práctica de la respiración según los métodos de Chi Gong (Zang, 1985).

Durante siglos, los chinos han aprendido a distinguir los muy sutiles matices que existen entre diversos tipos de respiración. Como resultado de esto, han desarrollado un conjunto de técnicas respiratorias muy sofisticadas, cada una de ellas destinada a un uso específico en algún aspecto de la vida. (De acuerdo con la típica tendencia china a usar expresiones poéticas, cada técnica lleva el nombre del efecto al que apunta). Los chinos dividen el efecto de la respiración en tres categorías: los efectos en el cuerpo, los efectos en la psiquis y los efectos en el espíritu. Las variables que producen estos efectos son variaciones en la velocidad de la respiración, en la profundidad y en la duración de cada una de las respiraciones.

Respiración lenta

El efecto físico de la respiración lenta es ralentizar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la circulación de la sangre. Psicológicamente, conduce a un estado mental calmo y pacífi co, pensamientos claros y comprensión objetiva. También incrementa nuestra sensibilidad hacia los demás. En *el* nivel espiritual, conduce a una percepción más amplia, a una comprensión más profunda y a un contacto más amplio con la conciencia universal. A continuación, algunos ejemplos de la técnica de respiración lenta.

• La respiración sin *egoísmo*

Es tan quieta y lenta que no movería un trozo de papel de arroz colocado frente a la cara. Supone calmar la actividad física y prepararse para la meditación. Se usa también como un instrumento para reconocer las distorsiones egocéntricas en nuestra manera de percibir el mundo.

• La respiración de la armonía

Esta pauta es ligeramente más intensa que la anterior. Proporciona un contacto tranquilo y armónico con el mundo que nos rodea y una mayor conciencia de él.

• La respiración de la autoestima

Algo más rápida que las descriptas previamente. Intenta ampliar la armonía entre las diversas funciones del cuerpo e incrementar la autoestima.

• La respiración de la actividad

Aquí, cada respiración es larga, profunda e intensa, se inhala a través de la boca ligeramente abierta. Se propone activar todas las fuerzas físicas, psíquicas y espirituales, para que uno pueda reaccionar frente al mundo que lo rodea, sin dejar de percibirlo de manera objetiva. También se usa para liberar los bloqueos físicos y psicológicos y lleva a una relajación general.

Respiración rápida

El efecto de la respiración rápida, en el cuerpo, consiste en acelerar el metabolismo, el ritmo cardíaco, y la circulación de la sangre. Psicológicamente, apunta a un estado mental menos estable y más susceptible, que conduce a cambios emocionales más rápidos. Espiritualmente, genera valores y percepciones del mundo, subjetivos y egocéntricos, que ponen el énfasis en los detalles.

Respiración superficial

En ella, el metabolismo se vuelve menos activo y hay menos integración entre las diversas funciones. En el nivel psicológico, la respiración superficial tiende a producir preocupación, inestabilidad mental e insatisfacción; a menudo despierta miedo. Espiritualmente, la percepción se vuelve superficial, hay muchas distracciones.

Respiración profunda

Activa y armoniza el metabolismo, lo vuelve más eficiente. Psicológicamente, crea sentimientos de profunda satisfacción, estabilidad emocional y alta autoestima. Espiritualmente, aumenta la tendencia a la reflexión, a confiar, a la receptividad y a una actitud más amorosa. Un ejemplo de respiración profunda es:

• La respiración de la espiritualidad

Esta pauta es prolongada, profunda y poderosa. Se inhala por la boca, mientras se forman las palabras «hi» (espíritu, fuego, sol) y «fu» (viento, expansión). Activa el metabolismo físico y psíquico y pone a la persona en contacto con su espiritualidad.

Respiración prolongada

En el nivel del cuerpo, produce una mayor coordinación entre las diversas funciones del metabolismo. La actividad de los órganos y de las glándulas se vuelve más lenta. Psicológicamente, la respiración prolongada crea mayor tranquilidad y sentimientos de satisfacción, mayor perseverancia y un temperamento más calmo. Espiritualmente, esto lleva a percepciones y comprensiones más profundas. A continuación, algunos ejemplos de formas de respiración prolongada.

• La respiración de la inteligencia

Se hace con la garganta y en el área de la base de la lengua. Apunta a desarrollar la concentración física y psicológica. Otorga percepción más clara y profunda comprensión de los problemas del momento.

• La respiración de Tan-Den

Es profunda y lenta, con movimientos naturales del diafragma que, en la anatomía china, se considera el centro del cuerpo y el punto de almacenamiento de la energía. El propósito de esta pauta de respiración es proveer energía y estabilidad psicológica. Proporciona un anclaje firme en la tierra y facilita el permanecer libre de la influencia del mundo circundante.

• *La* respiración *del amor*

Se realiza con la parte alta del pecho, inhalando lentamente y exhalando. La inhalación es casi tan larga como la exhalación y no debería haber pausa entre ellas, para que la respiración continúe en un ciclo natural y suave. El propósito de esta pauta respiratoria es lograr que se armonice el ritmo cardíaco y sentir amor hacia toda la creación. También intenta alcanzar mayor sensibilidad, simpatía y comprensión hacia los demás. (Como se dijo, esta es la pauta respiratoria que más se asemeja a la que predomina en Rebirthing).

Respiraciones cortas

En el nivel fisico, el metabolismo se acelera y se vuelve más irregular. Psicológicamente, conduce a cambios más rápidos de pensamiento y emoción, se manifiesta mayor tendencia a la impaciencia y poca tolerancia. Espiritualmente, aumenta la falta de armonía con el mundo circundante, y despierta opiniones contradictorias y subjetivas.

Capítulo 4

KUNDALINI

Hasta el momento, no hay explicación científica para las reacciones que ocurren durante las sesiones de respiración consciente, o para lo que controla la duración del ciclo de la energía. A lo máximo que podemos llegar es a comparar los fenómenos de Rebirthing con las reacciones asociadas con los diversos ejercicios respiratorios orientales. Hasta ahora, hemos echado un vistazo a los ejercicios chinos de Chi Gong. El otro gran campo para comparar es el yoga.

Uno de los máximos propósitos de los ejercicios de yoga consiste en despertar la energía interna del cuerpo: la kundalini. Con el propósito de expandir la conciencia y alcanzar un estado mental superior, se debe despertar y activar la energía propia del cuerpo. Según la tradición de la India, si la kundalini no ha despertado ni circula libremente por el cuerpo de una persona, ella no está preparada para experimentar estados alterados de conciencia. El discípulo de yoga debe preparar el cuerpo y la psiquis para que se ajusten adecuadamente a una expansión más allá de lo normal. Los ejercicios de *hatha yoga* (yoga fisico) y *pranayama* (ejercicios respiratorios) están especialmente diseñados para este propósito.

La palabra kundalini proviene del yoga, pero en la mayor parte de las técnicas respiratorias existen conceptos similares. El despertar de la energía vital es un factor importante en los diferentes procesos de purificación físicos y psíquicos. Cuando el cuerpo y la mente estén libres de bloqueos y de «impurezas», la persona entrará en una nueva etapa en la que los fluidos del cuerpo circularán libremente y le será posible absorber más energía vital. Esto conduce al despertar de la kundalini del cuerpo, que en la mayoría de los adultos está dormida. Cuando se libera la kundalini se produce una expansión de la mente, que a menudo resulta en el desarrollo de habilidades «supranaturales». Lo cual incluye cambios físicos, por ejemplo, menor necesidad de sueño y de comida, mayor resistencia física y capacidad para la autocuración.

La mayoría de las descripciones del despertar de kundalini son muy similares, no importa cuál haya sido el método empleado. El proceso puede insumir desde un par de meses hasta varios años. Uno de los efectos del proceso consiste en experimentar estados mentales fuera de lo normal. Estas experiencias llegan mucho más allá de la vida mental ordinaria, pero difícilmente se presentarán como pérdida de contacto con la realidad o una desorientación severa, que podría llamarse psicosis.

Los relatos del despertar de la kundalini presentan diversas semejanzas con las reacciones que se observan en las sesiones de Rebirthing, o respiración consciente. Se han publi cado ya diversos estudios científicos acerca de las reacciones del cuerpo a los ejercicios yoga. Aquí no entraremos en detalle respecto de los cambios en el cuerpo. (Quienes se interesen en el tema podrían, por ejemplo, consultar, de James Funderburk, Science Studies Yoga, 1977). Nos concentraremos aquí en las descripciones de los diversos fenómenos físicos y psicológicos proporcionadas por los relatos acerca del proceso de despertar de la kundalini en diferentes prácticas de yoga. Muchos de los signos y reacciones corporales asociadas con el despertar de la kundalini fueron descriptos por Sanella (1977). Todas las sensaciones físicas que se mencionan a continuación también fueron observadas en las sesiones de Rebirthing o respiración consciente, y podrían registrarse desde la primera sesión. Experiencias de expansión de la conciencia (por ejemplo: visiones, sonidos, desprenderse del cuerpo) aparecen normalmente cuando una persona completó por lo menos diez sesiones, y a menudo en etapas posteriores. Una condición previa es que se hayan descartado la mayor parte de los recuerdos referidos a la propia biografía. Esto normalmente supone recordar, por lo menos, alguna de las experiencias del nacimiento. Los ejemplos que se consignan a continuación abarcan tanto experiencias físicas como fenómenos «supranaturales», pero no aparecen necesariamente en este orden.

Movimientos del cuerpo

Con frecuencia, el cuerpo comienza a moverse espontáneamente. Los movimientos varían mucho de una persona a otra. Pueden ser suaves, envolventes, torsiones, movimientos espásticos o vibraciones. La explicación fisiológica es que el ejercicio respiratorio afecta al cerebelo, la parte del cerebro que coordina los movimientos musculares.

Respiración

Suele ocurrir lo que se llama Rebirthing espontáneo, con respiración corta y superficial, o profunda y poderosa o pautas respiratorias espontáneas. La práctica de diversos ejercicios de respiración puede disparar un ciclo de respiración natural, que normalmente se completará antes de retornar a la respiración normal. Esta reacción respiratoria espontánea se origina en el

hipotálamo, que monitorea y controla la sangre y el oxígeno que ella contiene. Hace esto regulando el impulso respiratorio.

Calambres

A menudo se presentan diversas intensidades de calambres, que afectan cualquier parte del cuerpo. Pueden mantenerse durante un período breve o persistir durante más tiempo y afectar la motricidad. Con frecuencia, los calambres aparecen precedidos de miedo o estados histéricos.

Sensaciones corporales

Es común sentir que la piel de todo el cuerpo vibra, o que haya una picazón. Usualmente se describe un «burbujeo» en el cuerpo, o «pinchazos y burbujas». A veces, estas experiencias se perciben como sexuales, similares a las sensaciones preorgásmicas. La explicación física es que la causa principal de estas sensaciones se atribuye a la estimulación de la zona sensorial del córtex (corteza cerebral). Con frecuencia la sensación de vibración se traslada hacia arriba desde los pies (la forma en que, según se dice, kundalini se mueve por el cuerpo). A menudo se dice que el pulgar del pie izquierdo es el punto inicial. Este dedo del pie tiene una relación directa con el córtex. (El pulgar del pie tiene un rol especial en algunos ejercicios de yoga. La mitología hindú afirma con frecuencia que el río sagrado, el Ganges, emerge del dedo gordo del pie del Creador).

Cambios de temperatura

La temperatura del cuerpo puede cambiar rápidamente, de muy caliente a muy frío. Algunas veces esto es una experiencia puramente subjetiva pero puede ser que en el cuerpo se den cambios mensurables de la temperatura. Una explicación posible podría ser que, cuando la energía de la kundalini encuentra un bloqueo en el cuerpo, se genera una fricción que lleva a elevar la temperatura de alguna zona localizada. Esto afecta al hipotálamo que, a su vez, producirá efectos en la totalidad de la temperatura del cuerpo, y será la causa de cambios rápidos.

Experiencia de dolor

De manera repentina y sin razones aparentes se puede sentir dolor en la cabeza, los ojos, la espina dorsal o en otras partes del cuerpo. Usualmente, el dolor sólo persiste durante un breve período. Una de las explicaciones tradicionales afirma que la energía de la kundalini se concentra intensamente cuando atraviesa un bloqueo del cuerpo. Es posible que las personas que se resisten al proceso, con un deseo subconsciente de retener el control del cuerpo, perciban este fenómeno como un dolor.

Percepción luz y sonido

Hay muchas descripciones de un amplio rango de experiencias referidas a la luz y al sonido: colores que fluyen libremente, iluminan o brotan de diferentes partes del cuerpo, vo

ces, música, silbidos o fuertes rugidos, o susurros. Estos fenómenos pueden ser causados por una ola de movimientos en los ventrículos (cavidades del cerebro). Esta es la parte del cerebro que influye sobre el córtex que rige la audición, en el lóbulo posterior, y controla el oído y la visión.

Experiencias emocionales

La mayoría de las experiencias emocionales son muy intensas y van desde la ansiedad, el miedo, el odio, la depresión, la confusión hasta estados de absoluta felicidad. Por lo general, los sentimientos negativos aparecen al comienzo de la sesión. Más tarde son reemplazados naturalmente por sentimientos de paz, armonía y amor, cuando la sesión se ha completado totalmente. Estas emociones intensas probablemente sean causadas por la influencia que se ejerce en el tálamo. Esta zona del cerebro envía información a los diversos centros del córtex, en cooperación con los sistemas reticular y límbico. El último de ellos ejerce un fuerte impacto sobre las emociones y la motivación.

Experiencias de pensamiento

Con frecuencia, las personas informan acerca de un cambio en el propio proceso de pensamiento. Los pensamientos pasan a través de la mente, con mayor o con menor rapidez de lo acostumbrado, e incluso algunas veces, el pensamiento se detiene por completo. También ocurre que los pensamientos parezcan irracionales, raros o desequilibrados. Algunas veces, dichos estados se asemejan a la enfermedad mental, al trance, a la acción compulsiva o a la confusión.

Distanciamiento

Otra experiencia común es que la persona se siente separada del momento actual. «Lo que está ocurriendo nada tiene que ver conmigo». Esto también se puede describir como estar fuera, observar lo que ocurre, los pensamientos y los sentimientos. Se lo conoce como «conciencia testigo». En algunos casos, especialmente cuando en la persona subyace algún desequilibrio, este estado se puede asemejar a la esquizofrenia. Con una guía apropiada, por lo general desaparece completa y rápidamente.

Experiencias de salir del cuerpo

En este tipo de experiencia, el propio cuerpo aparece como distante. Hay un sentimiento de estar fuera de él y la persona experimenta el desplazamiento hacia diversos lugares, habiendo dejado atrás el cuerpo. Hay mucha diferencia entre esta experiencia y el sueño común. La persona puede «ver» el propio cuerpo desde afuera, y puede ser capaz de describir lugares sin necesidad de haber estado físicamente allí. Este hecho diferencia el fenómeno del sueño y de la visualización.

Experiencias supranaturales

En las últimas etapas del proceso de kundalini, con frecuencia se presentan las habilidades supranaturales. Las que aparecen más a menudo son: clarividencia, clariaudiencia y la habilidad para ver el aura (el campo de energía del cuerpo), pero también se pueden desarrollar otras habilidades más notables.

El origen de la kundalini

Para la fisiología occidental resulta totalmente desconocido el concepto de una energía vital almacenada en el cuerpo. Sin embargo, esta es una de las ideas centrales de las escuelas orientales. Proporcionan una explicación minuciosa tanto del origen de esta energía como del rol que juega en el cuerpo. para comprender totalmente la importancia de la energía vital, es necesario observar esta explicación con mayor atención.

Se dice que la kundalini, latente en el cuerpo, está dormida en la base de la espina dorsal. La energía de la kundalini se relaciona estrechamente con el instinto de reproducción: la tendencia de una especie a expresar la inmortalidad. El símbolo de la kundalini es una serpiente enroscada dos o tres veces alrededor de un lingam (el símbolo sagrado del falo que representa al dios supremo de la India, Shiva), dentro de un triángulo orientado hacia abajo (símbolo del órgano femenino, órgano llamado yoni, que representa a la diosa hindú Shakti, que significa energía). En la tradición hindú, el dios Shiva simboliza el principio cósmico masculino y Shakti el principio femenino. Kundalini es la unión entre Shiva y Shakti, que condujo al origen de las especies.

Con frecuencia se describe a kundalini como algo peligroso, muy grande y poderoso, que puede tener consecuencias negativas para el inexperto; algo que la persona no puede con trolar. El hecho de que el cuerpo posea energías tan fuertes, acerca de las cuales la persona tiene muy poco conocimiento es, para los orientales, el punto de partida de los procesos de purificación. Tratan tales energías con respeto; por lo tanto, el proceso de purificación se emprende con lentitud y se orienta a prepararse completamente para cada una de las etapas, antes de entrar en ellas. En vista de que nosotros, en Occidente, por lo general no tenemos este tipo de experiencias y estamos en busca de resultados rápidos, a veces consideramos que nuestro tiempo es demasiado valioso para perderlo en preparaciones cuidadosas. Esto condujo a experiencias horrorosas para muchas personas que usaron drogas con el propósito de alcanzar estados alterados de conciencia. El proceso fue demasiado rápido, alteró los mecanismos de defensa naturales del cuerpo e inundó el sistema con el aspecto negativo de la energía kundalini, lo cual tuvo resultados horribles.

El despertar de la kundalini también puede darse de manera espontánea, sin razón aparente. Debido a que la medicina occidental carece de comprensión para estos asuntos, las experiencias de este tipo pueden tener efectos devastadores. Con frecuencia terminan en internaciones en un hospital y tratamientos intensivos con drogas para eliminar los síntomas. No se ha proporcionado ninguna forma de comprensión positiva respecto de lo que sucede (ver también Cuarta Parte).

Para describir la energía de kundalini con mayor detalle es necesario remontarse al comienzo del ser humano: al momento de la concepción. En la segunda división de las células, después de la concepción, se forman cuatro células nuevas. Tres de ellas crecen rápidamente en grupos de células que forman la base para las diferentes partes del cuerpo. Un grupo forma la piel y el sistema nervioso, el otro forma el esqueleto, los músculos y los vasos sanguíneos, y el tercero forma los órganos para procesar alimento y para respirar. La cuarta de las células originales crece más lentamente que las otras y, por lo tanto, pronto está presente en el interior de los otros tres grupos. Este es el grupo de células que forma los órganos genitales.

A lo largo de toda la vida, los órganos genitales están en contacto íntimo con la glándula pituitaria. Es necesario mantener un equilibrio entre estos dos polos, para que el cuerpo tenga un funcionamiento óptimo. Los órganos genitales tienen un rol muy especial en el cuerpo. Representan el impulso de la especie hacia la inmortalidad. Sólo las células de esta parte del cuerpo pueden sustraerse a la muerte, porque salen vivas del cuerpo y se transfieren a un nuevo ser vivo en el momento de la concepción. Esto puede ocurrir en cadena, sin interrupciones.

Aunque la kundalini esté estrechamente relacionada con la sexualidad y pueda ser representada a través de ella, no es idéntica a la sexualidad. Ella es, más bien, el impulso que está detrás de la sexualidad. El poder de la kundalini está muy activo durante los años del crecimiento de la persona. Gradualmente se adormecerá (se enrollará en la base de la espina dorsal). El adulto medio debe despertar la energía de la kundalini antes de que ella pueda entrar en actividad en el cuerpo.

En cuanto la kundalini despertó, la energía psíquica que dormía en el chakra inferior comienza a moverse hacia arriba, hacia el chakra más alto, que está en la parte alta del cráneo. La energía se mueve a través de los diversos chakras, a lo largo de la espina dorsal: los canales de comunicación que existen entre el cuerpo y la cabeza, y que rigen todas las sensaciones corporales. Desde la cabeza, desciende por la cara, a través de la garganta y termina en el abdomen. El movimiento de la kundalini se puede describir mejor diciendo que es una concentración de energía que puede ser percibida completa o parcialmente por una persona sensible. La energía en movimiento disuelve los «bloqueos de impurezas o karma» en el sistema de los fluidos del cuerpo, lo cual permite que una mayor cantidad de energía circule por el cuerpo. Como resultado de esto, el sistema cerebroespinal (el cerebro y la espina dorsal) debe expandirse radicalmente. Este cambio gradual en el sistema también hará posible que la conciencia se expanda más allá de sus límites normales.

La expansión del sistema permitirá que el sistema nervioso central se libere de bloqueos de recuerdos no procesados. Si la energía psicológica que despertó encuentra un bloqueo, lo expande, penetra en él y lo disuelve. A veces esto puede ser una experiencia dolorosa. Cuando se disuelve un bloqueo, la kundalini continúa hasta que llega al próximo. La kundalini también puede extenderse en diversas direcciones y atravesar los bloqueos en varios niveles al mismo tiempo. Una vez que la energía psíquica ha comenzado a moverse hacia arriba, puede ser que se detenga, pero ya no regresa a la posición en la que estaba dormida.

SEGUNDA PARTE

LA FISIOLOGÍA DE LA RESPIRACIÓN

Capítulo 5

UNA EXPLICACIÓN FISIOLÓGICA DE LA RESPIRACIÓN

> Cuando el control de la respiración se ha perfeccionado, el cuerpo se vuelve luz,
> el semblante se anima, los ojos brillan,
> se incrementa la energía de la digestión, y esto purifica interiormente y alegra.
>
> Grahayamalatantra, capítulo 13.

La respiración puede significar mucho más que el simple proveer de oxígeno al cuerpo. A pesar del hecho obvio de que la respiración es un mecanismo esencial para la vida del cuer po, en Occidente se ha mostrado poco interés en estudiar y comprender su potencial de manera total. La mayoría de los adultos no utiliza la capacidad completa de sus pulmones. Sin embargo, virtualmente no se ha manifestado ningún interés en averiguar por qué ocurre esto, cuál es el efecto que tiene en el cuerpo o cómo se puede corregir. Hasta el momento, el principal interés manifestado se relaciona con el desempeño deportivo. Aún queda mucho por hacer para llegar a probar cuán importante es expandir la capacidad respiratoria para lidiar con enfermedades psíquicas y físicas.

Según la fisiología occidental, el propósito de respirar consiste en incorporar oxígeno al cuerpo y eliminar residuos. Se la considera una función meramente fisiológica. En cambio, la fisiología oriental antigua identifica un sistema interno secundario, que provee al cuerpo de energía vital (prana en sánscrito, *chi* en chino, *kí* en japonés, *thig-le o* rlung en tibetano). La energía vital es un concepto que no fue reconocido en Occidente; al menos no lo ha sido hasta

hace relativamente poco tiempo. Las escuelas orientales, sin embargo, diferencian una "respiración interior" tan profunda y total que abre todo el cuerpo y permite que la circulación de la energía vital impregne todas y cada una de las células. En realidad, este aspecto de la respiración podría ser el que representa la clave de nuestro bienestar.

Para lograr una imagen clara de todos los aspectos de la respiración será muy útil comprender las funciones fisiológicas básicas que forman parte del proceso respiratorio.

El oxígeno es la sustancia de mayor importancia para el cuerpo. Es esencial que cada una de las células produzca la energía necesaria para sostener la vida. Cuando inhalamos, incorporamos oxígeno y cuando exhalamos, nos desprendemos de los residuos. Esto se realiza mediante el aparato respiratorio que está compuesto por:

El tracto respiratorio superior, integrado por:
- nariz
- boca
- faringe
- laringe
- tráquea

Los pulmones y el diafragma se componen de:
- bronquios
- bronquiolos
- alvéolos
- capilares

Cuando respiramos, inhalamos aire por la nariz, el canal natural a través del cual el aire entra en el cuerpo. Un tabique, el septum compuesto de hueso y cartílago, divide la nariz en dos cavidades estrechas, el extremo externo de las cavidades, las narinas, está cubierto de finos pelos que filtran el polvo y las bacterias del aire. El septum está cubierto por una membrana mucosa que humedece y entibia el aire. Cuando se acumulan muchas partículas en la membrana, sobreviene un espasmo que llamamos estornudo. Las dos cavidades, las fosas nasales, son muy estrechas, miden menos de 6 mm de ancho. Tres rebordes de hueso dividen la cavidad de la parte posterior de la nariz, en secciones delgadas. El pasaje está cubierto con una membrana mucosa que contiene abundante sangre. Aquí, el aire inhalado se humedece y se entibia. La membrana segrega 0.51 de moco por día. Los sinus o cavidades que están en el frente del cráneo están conectados con la nariz. Forman un triángulo detrás de las cejas y de las mejillas, a ambos costados de la nariz.

Después de inhalado por las narinas, el aire pasa por la faringe -cavidad que, encontrándose en el fondo de la boca conecta a esta con la nariz-, luego desciende a la laringe y a la tráquea. En el área de la faringe, la coordinación entre el proceso de tragar y el de respirar se logra mediante el plexo faríngeo. Esta actividad es controlada por el tronco del cerebro inferior. En lo que atañe a la respiración, el rol principal de la laringe es asistir a las cuerdas vocales para que, usando la respiración, puedan producir sonidos. La parte superior de la tráquea se ubica en el frente de la garganta. La tráquea tiene alrededor de 10 cm de largo y 2,5 cm de ancho. Habiendo atravesado la tráquea, el aire desciende a la cavidad torácica por el cuello, donde los bronquios izquierdo y derecho lo reparten a los respectivos lados de los pulmones. La tráquea y los bronquios son tubos huecos que se mantienen abiertos porque sus paredes tienen anillos cartilaginosos. Una membrana mucosa ubicada a la entrada de los pulmones humedece la tráquea y los bronquios, está cubierta de pestañas, similares a pelos, que sirven de trampas para las partículas que entran junto con el aire. Estas pestañas se mueven hacia arriba y devuelven las partículas a la boca. Cuando se acumulan demasiadas partículas, se produce un espasmo de tos.

Hacia abajo, los bronquios se dividen en ramas cada vez más pequeñas, bronquios secundarios y terciarios, que a su vez llevan a tubos más pequeños llamados bronquiolos. A su vez, estos llevan a pequeños grupos de bolsitas llenas de aire, llamadas alvéolos. Hay alrededor de 750 millones de estas pequeñas bolsitas de aire. Las arterias pulmonares forman un segundo sistema de tubos que entran en los pulmones a los costados de los bronquios. Todos los tubos más pequeños contienen vasos sanguíneos que se ubican a lo largo de los bronquiolos y, en los alvéolos, forman capilares. Es allí donde realmente se efectúa el intercambio de gases en la sangre. Los capilares son tan delgados que las células de la sangre pasan a través de ellos en una fila única. Esto hace posible que las células de la sangre queden expuestas al oxígeno en toda su superficie. La hemoglobina de la sangre toma el oxígeno. Al mismo tiempo, en los alvéolos, los glóbulos rojos se deshacen del dióxido de carbono, para que este sea transportado fuera del cuerpo mediante la exhalación.

Desde los alvéolos, la sangre ya enriquecida con el oxígeno circula hacia la cámara izquierda del corazón, el cual la bombea a todo el cuerpo. En combinación con los elementos contenidos en los alimentos que consumimos (que en este momento tienen forma líquida) el oxígeno es transportado hacia las células. En cada una de las células, estos nutrientes son intercambiados con productos de desecho, que tienen la forma de dióxido de carbono. El cual, a su vez, es transportado por la sangre de regreso a los pulmones, en un ciclo que jamás se detiene. La sangre oxigenada del corazón vitaliza, nutre y fortalece el cuerpo. Al salir del corazón la sangre es de color rojo brillante y vital, está plena de cualidades vitales. Cuando regresa al corazón, es el contenido de una cloaca, llena de los residuos de todo el cuerpo.

Ambos pulmones forman un órgano móvil y elástico, que ocupa la mayor parte del tórax. Cada uno de los pulmones se puede mover libremente en cualquier dirección, excepto en la raíz, la cual se compone de tubos y arterias que los conectan con la tráquea y con el corazón. El espacio entre pulmones contiene

- los nervios de la cavidad del pecho
- los vasos sanguíneos y linfáticos
- la tráquea, el esófago y el corazón

Los pulmones normales de una persona adulta pesan entre un kilo y un kilo y medio. Los diferentes lados del pulmón varían ligeramente en tamaño, el derecho es más grande, ya que el corazón ocupa parte de la cavidad izquierda del tórax. Cada pulmón está dividido en lóbulos. El pulmón derecho está dividido en tres lóbulos y el izquierdo en dos. Los pulmones son esponjosos y porosos, compuestos de un tejido muy elástico que, si se aplasta, podría cubrir alrededor de cien metros cuadrados. Están cubiertos por dos capas de una suave membrana, cuyo aspecto es el de una bolsa resistente. Una de las capas está en contacto con los pulmones y la otra con la cavidad del pecho. Entre ambas membranas hay un fluido que les hace posible deslizarse una contra la otra sin provocar fricción. Este fluido también mantiene abiertos los pulmones, por efecto de la tensión superficial. (Como una gota de agua que puede unir dos láminas de vidrio, de modo tal que sólo se las puede separar deslizándolas lateralmente). Si los pulmones fueran extraídos del pecho, caerían como dos globos desinflados.

Los pulmones se estiran cuando el pecho se expande. Cuando exhalamos, los músculos de las costillas se relajan gradualmente. Si no fuera así, los pulmones se encogerían inmediatamente de un salto, siempre y cuando no estuvieran intencionalmente desprovistos de aire. Si entra aire entre el pulmón y la pared, se anula la tensión de la superficie, y los pulmones se hunden.

El mecanismo respiratorio es iniciado y coordinado por el centro respiratorio de la médula oblonga, o metencéfalo. Normalmente se trata de una función automática; más que reaccionar a la cantidad de oxígeno presente, ella opera según la información recibida de los nervios de los pulmones y de los músculos, y de acuerdo con el equilibrio de dióxido de carbono en la sangre. Pero esta función también puede ser disparada por las emociones o puede ser controlada por la voluntad. Un grupo de células nerviosas de este centro inicia la inhalación y otro la exhalación. La inhalación es un proceso activo, basado en un impulso del nervio vago; la exhalación es lo inverso, una relajación de los músculos comprometidos, causada por la inhibición del impulso. El aire entra en los pulmones de dos formas, que son esencialmente complementarias. Una de ellas consiste en un movimiento arriba-abajo del diafragma, como si se tratara de un pistón. Ese músculo tiene forma de una cúpula que se estira sobre la caja torácica y separa la cavidad del pecho, del abdomen. El movimiento del diafragma es casi tan automático como el movimiento de los músculos del corazón, excepto que el diafragma también se puede mover voluntariamente.

Cuando el músculo se expande, aumenta también el volumen de los pulmones, lo cual hace que el aire resulte absorbido por el vacío creado. Cuando el músculo se relaja, el volumen de los pulmones decrece y el aire resulta empujado hacia afuera. El método alternativo para llenar los pulmones de aire consiste en contraer los músculos intercostales que rodean el pecho. Esta contracción provoca la expansión del pecho y produce el mismo efecto que el movimiento del diafragma.

La respiración ordinaria, no acelerada, incluye doce respiraciones por minuto. Durante una ejercitación intensa, el ritmo se incrementa hasta 80 respiraciones por minuto. La respiración consciente normal durante una sesión de *Rebirthing* incluye de 20 a 30 respiraciones por minuto, aunque el volumen de aire inhalado puede ser hasta diez veces más que el volumen de aire inhalado durante la respiración normal. El aire que respiramos contiene una quinta parte de oxígeno. Durante 24 horas, respiramos aproximadamente 8000 litros de aire y, a través de los capilares, pasan 17.5 litros de sangre. Algunas de las células de nuestro cuerpo pueden funcionar sin oxígeno durante un tiempo. En cambio, el cerebro no puede, de ningún modo, estar sin oxígeno.

Las células usan una combinación de oxígeno y azúcar, como combustible para producir energía. Esta es la razón por la que los residuos se componen de dióxido de carbono y agua.

La respiración es una de las maneras más importantes que tiene el cuerpo para eliminar los residuos. A través de las heces sólo se elimina el 3% de los residuos totales del cuerpo, el 7% a través de la orina y un 20% a través de la piel. El 70% restante de los residuos del cuerpo se elimina a través de la exhalación. Si un ser humano no respira suficiente aire fresco, la sangre no puede completar su limpieza. Esto significa que los residuos que debieron ser eliminados durante la oxigenación vuelven al interior del cuerpo. En lugar de enriquecer y reconstruir el cuerpo, la sangre está ingresando toxinas al sistema. Este proceso se puede comparar al envenenamiento mediante aire contaminado.

Hiperventilación

La respiración refleja fielmente nuestro estado psíquico. La reacción más común a las experiencias emocionales muy fuertes consiste en restringir la respiración. Los sistemas de defensa del cuerpo tratan de impedir cualquier experiencia dolorosa, tanto física como psíquica. El cuerpo hace esto para evitar que se recarguen los diversos sistemas. Restringir la respiración es uno de los principales mecanismos para realizar esta reacción de defensa. La respiración se vuelve más corta y superficial hasta que casi se detiene por completo. Si se experimenta una amenaza física o emocional muy fuerte, este «mecanismo de cierre» puede resultar sobrepasado. En tales casos, la persona puede comenzar a hiperventilar espontáneamente. Esto consiste en intensificar el ritmo respiratorio, con lo cual aparenta ser muy similar a la respiración consciente, pero con una diferencia muy importante: la hiperventilación va acompañada de ansiedad y no de relajación.

El diafragma está activo durante la inhalación. Al exhalar, el diafragma se relaja y empuja el aire mientras regresa a una posición de descanso. Si se fuerza la exhalación empujando activamente el diafragma, se puede dar una hiperventilación. Durante la exhalación forzada se exhala más dióxido de carbono que lo normal. Esto significa que el nivel de dióxido de carbono de la sangre desciende por encima de cierto valor. Como consecuencia de esto, se podría suspender la regulación automática que el cerebro ejerce sobre la respiración. Esto ocurre en la parte del cerebro que controla las señales de inspiración de los músculos de la respiración. Cuando cesa el estímulo a este centro, el cuerpo detiene espontáneamente la respiración, lo cual enciende un alerta general en los mecanismos de defensa del cuerpo y se recibe una señal de pánico. Con frecuencia, el pánico hace que las personas soliciten atención médica. Sin embargo, el tratamiento es muy sencillo. Se le pide al paciente que respire dentro de algún recipiente (sus manos, una bolsa de papel, etc.). Cuando hace esto, el aire exhalado tiene un alto contenido de dióxido de carbono que se puede volver a inhalar. Rápidamente se restaura el nivel de dióxido de carbono y este pone de nuevo en marcha las señales del centro respiratorio del cerebro.

Con frecuencia se confunde la hiperventilación con *Rebirthing o* respiración consciente. Existe una diferencia muy precisa entre la pauta correcta de respiración en una sesión de respiración consciente y la hiperventilación. Sin embargo, a veces, durante una sesión de respiración consciente, hay situaciones en las que una persona puede caer en una pauta de hiperventilación. Por cierto que esto no es intencional, y un buen terapeuta sabrá cómo evitar esta situación. En realidad, la respiración de la respiración consciente debería llamarse «súper-respiración»: el sentido apunta a un método óptimo de respiración. Mientras se mantenga una exhalación relajada, no se producirá hiperventilación, aunque el ritmo de respiración sea intenso. Durante la respiración consciente, el cuerpo puede experimentar sensaciones físicas intensas, vibraciones, hormigueos, pero se perciben como algo positivo y placentero.

En la sección de emergencias de un hospital, un médico entrenado como renacedor *(rebirther)* guió con éxito a pacientes hiperventilados hasta hacerles tomar un ritmo de respira ción consciente; puede ser un tratamiento alternativo para este cuadro. Guió a los pacientes para que siguieran una pauta respiratoria relajada y conectada, y así salían del agudo ataque de ansiedad que causaba la hiperventilación. En todos los casos, los pacientes dejaron el hospital, serenos y equilibrados, sin necesidad de recibir medicación tranquilizante.

Alcalosis

Cuando se mantiene una exhalación forzada durante un período suficientemente prolongado, el nivel ácido de la sangre se ajusta al bajo nivel de dióxido de carbono y se presenta un estado

llamado alcalosis. Este estado se caracteriza por calambres y espasmos musculares; puede provocar intensos dolores en los músculos que están tensos y en las articulaciones.

Al practicar la respiración consciente, a veces se presenta alcalosis, especialmente durante las primeras sesiones, cuando uno no está totalmente familiarizado con el proceso. Los mecanismos de defensa naturales del cuerpo tratarán, inconscientemente, de limitar la respiración e intensificar la exhalación. En cuanto la respiración vuelve a entrar en una pauta relajada, los calambres ceden y se disuelven. A menudo, aparecen fuertes vibraciones y una sensación de hormigueo en todo el cuerpo. Si los calambres no se disuelven de inmediato, desaparecerán hacia el final del ciclo de energía, cuando la respiración regresa espontáneamente a su patrón normal.

Los calambres se dan con frecuencia en las manos, alrededor de la boca o en toda la cara. Una explicación podría ser que estas áreas están estrechamente relacionadas con la percepción de nosotros mismos y con nuestra manera de relacionarnos con los demás. Ambas manos y la boca son importantes para la comunicación con los otros. Las manos son una manera de expresar nuestra creatividad y pueden ser usadas para manifestar un amplio espectro de sensaciones y pensamientos. La boca es la parte exterior del aparato del habla: nuestra forma más importante de comunicarnos. Aquello que la mente reprime (porque se percibe como una amenaza) no puede ser comunicado: primero deberá aparecer en la conciencia. El sistema de defensa del cuerpo percibe la pérdida de control en estas áreas como una amenaza extrema y tratará de evitarla con reacciones muy fuertes.

El cerebro

El cerebro sólo puede estar sin oxígeno durante un período muy breve, más allá del cual se produce un daño irreversible. Para mantener su funcionamiento normal, el cerebro ne cesita una corriente constante de sangre oxigenada. Se ha demostrado que oxigenar el cerebro mediante un incremento del ritmo respiratorio, tal como ocurre en las sesiones de respiración consciente, tiene un efecto positivo para el cerebro. Esto se comprueba a través de muchos informes subjetivos, reunidos a lo largo de años, que se refieren, por ejemplo, a un «aumento de la creatividad» y a «mayor claridad para pensar». Pero hasta el momento no se hizo ninguna investigación sistemática de los efectos específicos de la respiración consciente sobre el cerebro. Sin embargo, a partir de la investigación del cerebro, ya existente, aunque esta no incluya trabajos sobre los efectos de la respiración en general, se pueden realizar algunas deducciones. Primero es necesario tener en cuenta la estructura del cerebro.

El cerebro humano se compone de miles de millones de células nerviosas llamadas neuronas, que están unidas por una red de sostén de células llamadas glias. Cada célula ner viosa tiene varias dendritas*, que reciben y transmiten información. Una sola célula puede tener conexiones con más de 10.000 células diferentes. Por lo tanto, el número total de conexiones que existen en el cerebro es imposible de calcular. Muchas de las neuronas tienen largas conexiones fibrosas con partes del cuerpo distantes de ellas. La información se transmite al cerebro desde los diferentes receptores del cuerpo, en la forma de impulsos químicamente codificados. Esta información es recibida, decodificada y analizada por la condensada red de neuronas del cerebro.

La intrincada red de nervios que constituye el sistema nervioso humano pesa solamente tres libras y media, y probablemente sea el sistema más complejo que se conoce en el universo. Y para algunos es el más hermoso, a causa del asombro y de la maravilla que despierta.

Russell, Explaining the Brain, 1975.

La sabiduría convencional sostuvo durante largo tiempo que las células cerebrales no pueden renovarse. Aunque esto fuera cierto, el cerebro tiene tantas neuronas que inclusive después de los 80 años, un individuo normal habrá perdido sólo un 1% de las células de su cerebro. Más aún, hay investigaciones recientes que contradicen la visión convencional: las células cerebrales tienen la misma capacidad de renovarse que las demás células del cuerpo. Además, el número de conexiones que existe entre las células cerebrales se incrementa en forma constante durante la vida del individuo. La consecuencia de ambos procesos es que, en realidad, la capacidad mental de los humanos aumenta constantemente a lo largo del tiempo.

El cerebro está estructurado en dos mitades. Según la teoría actual, el lado derecho del cerebro es no verbal e intuitivo. Piensa con modelos e imágenes y, para comprender, necesita totalidades. No comprende las cadenas del razonamiento deductivo, las estadísticas, las letras o las palabras, y no cuenta con una concepción acerca del tiempo. El lado derecho del cerebro es el asiento de la

* Ramificaciones, prolongaciones protoplasmáticas.

sabiduría, en el sentido tradicional. Con frecuencia se habla de él como del lado místico del cerebro. Parece tener una afinidad inexplicable con el cosmos considerado como totalidad.

El lado izquierdo del cerebro es responsable del resto de la actividad mental de la humanidad; es decir, pensamiento racional, lógica deductiva, cálculo, etc. Antes de procesar la informa ción que usa, primero la reduce a las partes que la componen. Ambos lados del cerebro registran sus respectivas imágenes de la experiencia y almacenan sus propias memorias.

En una persona saludable, ideal, ambas partes del cerebro se encuentran totalmente integradas: existe acceso libre a los tipos de información a ser intercambiada, que pueden ser diferentes o complementarios. Por otra parte, en una persona neurótica, hay bloqueos entre ambas esferas: la experiencia emocional y la racional no se pueden interconectar completamente. El neurótico reacciona emocionalmente en algunas situaciones y no entiende por qué.

Hasta hace poco tiempo, el lado derecho intuitivo del cerebro no era considerado tan valioso como el lado racional, el izquierdo. Es una consecuencia del ideal de vida tradicional de Occidente, el acento excesivo que pone en las características mentales del cerebro izquierdo. Pero durante la última década, este prejuicio comenzó a desintegrarse bajo el impacto de las investigaciones de los mecanismos del pensamiento y de la creatividad. El cerebro derecho tiene ahora mayor crédito porque se lo considera el origen de las ideas nuevas, creativas, inclusive dentro de las ciencias y las matemáticas. Ha surgido un nuevo respeto intelectual por su sabiduría cósmica.

La estructura del cerebro se puede dividir de acuerdo con las etapas de la evolución representadas en su forma actual. Según este criterio, es posible identificar algunas estructuras diferenciadas:

La médula espinal es la parte más antigua del cerebro. La aparición del cerebro se produce cuando el feto tiene aproximadamente 8 semanas de edad y su desarrollo se acelera hasta que justo antes del nacimiento alcanza su máximo crecimiento. En consecuencia, el cerebro es muy impresionable y receptivo a las impresiones externas en este período de su desarrollo.

El bulbo raquídeo -que es el extremo superior de la médula espinal- contiene una formación reticular que es una concentración de nervios que controlan el estado de vigilia y monitorean la información proveniente de los sentidos.

A la médula espinal también está conectado el cerebelo, la parte del cerebro que coordina la información de los sentidos con la actividad muscular para que el movimiento sea lo más suave y preciso posible.

El cerebro medio se encuentra en el extremo superior de la médula espinal. Incluye el tálamo y el sistema límbico (asiento de las emociones), y funciona como la puerta de acceso a la conciencia. Aquí es donde los diferentes impulsos de otras partes del cerebro se integran unos con otros. Las experiencias fisicas y psicológicas demasiado dolorosas para ser integradas por la corteza cerebral son orientadas hacia otros senderos del cerebro. Esta reorientación puede resultar en proyecciones y falsas asociaciones, por ejemplo, la alucinación paranoide que consiste en creer que los extraños que encontramos en la calle murmuran algo acerca de nosotros. También puede conducir a compulsiones, como la del "trabajólico" (adicto al trabajo), o a cultivar obsesivamente un hobby para escapar de la realidad.

La corteza recubre el cerebro medio. Setenta y cinco por ciento del total de las neuronas del cuerpo se concentran en la corteza. Tiene una alta densidad de vasos sanguíneos, lo que le da un color más gris que al resto del cerebro. En la corteza se encuentran múltiples áreas que controlan diversas funciones; por ejemplo: hay una corteza motora para los movimientos, una corteza sensorial para las sensaciones corporales, y también hay áreas que controlan el lenguaje, el olfato y el gusto. La parte frontal, los lóbulos frontales, son el asiento de la conciencia. Los impulsos del olfato, del tacto y los movimientos se integran aquí con impresiones de nuestro mundo interior. Es aquí donde el material inconsciente es transformado en pensamientos conscientes o donde se construyen nuestras concepciones e impresiones del mundo, tanto interno como externo.

Hormonas cerebrales

Hasta alrededor de 1975 hubo consenso entre los investigadores, de que el cerebro era una "computadora seca", que operaba a partir de la electricidad como fuerza impulsora. Hoy en día, muchos están convencidos de que el cerebro es, en realidad, una glándula gigante que libera hormonas y que tiene receptores de hormonas (Bergland, 1985). Está sumergido en hormonas y una corriente constante de ellas recorre continuamente sus fibras nerviosas. Todo lo que ocurre en el cerebro está íntimamente vinculado con la actividad hormonal. Se ha comprobado que estas "hormonas cerebrales" son exactamente iguales a las que producen las otras glándulas del cuerpo, que se conocen un poco mejor. Esto implica que los mecanismos que subyacen al pensamiento operan de la misma forma en todo el cuerpo y que no están encerrados en el cerebro. En otras

palabras, nuestros recuerdos no se hallan almacenados en el cerebro sino en todo el cuerpo. Se puede asumir que esta es la razón por la cual una pauta respiratoria puede liberar en forma repentina una serie de recuerdos. Cuando se está practicando la respiración consciente, los sistemas circulatorios del cuerpo se ven inundados de hormonas y partículas químicas que provienen de todas partes del cuerpo, entran en el torrente sanguíneo y se mueven por todo el organismo, inclusive por el cerebro.

La liberación de hormonas se asocia con cambios muy definidos en el estado del cuerpo, por ejemplo, cuando reímos, cuando lloramos o cuando hacemos ejercicios. En la ac tualidad, muchos investigadores están convencidos de que las hormonas son la clave de todas las actividades del cerebro: son ellas las que median en nuestras experiencias de satisfacción, amor, apetito, alegría, sueño, dolor, sexo, pena, y muchos, muchos otros estados psicológicos. Una «combinación anormal» de hormonas puede dar lugar a estados patológicos tales como la senilidad o la depresión. Ahora se sabe, por ejemplo, que la depresión está asociada con enormes cambios en el sistema endocrino.

Por otra parte, las hormonas tienen también un rol esencial en los procesos de curación del cuerpo. El dolor despierta un estado hormonal complejo. En el cerebro hay hormonas al macenadas que son mucho más efectivas para tratar el dolor que cualquier otra cosa a la que la ciencia médica puede recurrir. Norman Coussins (1978) hace referencia a las «hormonas de la felicidad», que tienen propiedades curativas. No se sabe con exactitud cómo o dónde el cuerpo produce estas hormonas, tampoco se sabe cómo se activan, pero hoy en día parece evidente que cumplen un rol significativo en la habilidad «milagrosa» que tiene el cuerpo para curarse a sí mismo; los mitos religiosos y algunas anécdotas ponen esto en evidencia.

El conocimiento acerca de cómo las hormonas controlan diferentes tipos de comportamiento es la clave que permite hacer un uso más eficiente del cerebro y saber cómo se ponen en marcha los sistemas curativos del cuerpo. Se ha podido detectar que, durante la meditación, se liberan «hormonas de la armonía», aunque poco se conoce acerca de su composición o del modo en que operan. De todos los órganos del cuerpo, el cerebro es el que contiene el mayor transformador de sustancias químicas. Constantemente produce proteínas para sostener la actividad mental: cuanto más mentalmente activa está una persona, más se acelera la síntesis de proteínas en su cerebro.

El cerebro respiratorio

En comparación con el resto de los órganos del cuerpo, el cerebro requiere la mayor cantidad de sangre. Contiene millones de pequeñísimos vasos sanguíneos que aportan oxígeno y nutrientes a cada una de las células. Aunque sólo representa el 3 por ciento del peso total del cuerpo, el cerebro consume el 25 por ciento de la provisión total de oxígeno del cuerpo del que dispone. Cuando se reduce el abastecimiento de sangre, las funciones cerebrales sufren. Por ejemplo, en los ancianos, la calcificación de las arterias que abastecen al cerebro pueden llegar a producir un bloqueo de hasta el 50 por ciento. Se ha comprobado que es posible incrementar su coeficiente intelectual de manera notoria si se limpian sus arterias y, en consecuencia, se incrementa el abastecimiento de oxígeno. Una revitalización intelectual significativa para los ancianos se puede producir con gran rapidez si se incrementa la concentración de oxígeno en carpas de oxígeno especiales.

Durante cirugías del cerebro se pudo observar que el volumen de este órgano se altera con la respiración. El volumen se reduce cuando la persona inhala y aumenta cuando la per sona exhala. Durante la respiración normal, el cerebro se mueve aproximadamente 18 veces por minuto. Por lo tanto, un incremento radical de la frecuencia respiratoria puede compararse con un masaje de cerebro. Si se incrementa la frecuencia respiratoria también aumenta la cantidad de oxígeno que circula en dirección al cerebro y esto produce una descarga de los residuos que él haya acumulado. Los capilares se expanden y, significativamente, la glándula pineal y la pituitaria resultan estimuladas.

La barrera del flujo sanguíneo al cerebro funciona como una esclusa. Es un mecanismo sofisticado para bombear ciertas cosas hacia adentro y otras hacia afuera. Todavía no se ha llegado a comprender cómo funciona esta barrera para regular el flujo de sangre al cerebro, pero se conoce que le permite seleccionar entre una enorme cantidad de hormonas que están continuamente circulando a través de él. Se ha comprobado que la barrera reguladora se abre y se cierra selectivamente, y esto podría conducir a una nueva comprensión de muchos aspectos del comportamiento normal. El orgasmo sexual, por ejemplo, podría ser el resultado de una apertura temporaria de los capilares del cerebro que permiten que la «hormona de la felicidad» producida en la sangre acceda al cerebro. La descarga que se produce con un incremento de la frecuencia respiratoria (tal como la que se da en una sesión de respiración consciente) puede conducir a un

efecto similar. La depresión puede originarse en un mal funcionamiento de este mecanismo, que impida a las "hormonas de la felicidad" llegar al cerebro.

Una explicación oriental del funcionamiento del cuerpo

En la medicina occidental, la descripción del cuerpo humano y de su fisiología se derivó originalmente de las observaciones realizadas durante la disección de cuerpos muertos. Se basa en la idea de que cuerpo y alma están separados, y esto lleva a concluir que el cuerpo sólo se puede estudiar de manera exterior. La fisiología del cuerpo se limita, entonces, a los fenómenos observables. A su vez, la descripción oriental está basada tanto en estudios objetivos como en experiencias subjetivas referidas al funcionamiento del cuerpo, a las cuales se llega durante estados alterados de conciencia. Desde esta perspectiva, la fisiología oriental incluye una dimensión subjetiva del cuerpo que no puede obtenerse por el mero estudio de los órganos internos.

Las descripciones de las funciones del cuerpo que ofrecen las escuelas orientales difieren muy poco entre sí. Ofrecemos a continuación la que se basa en la escuela hindú de yoga.

Mientras que las escuelas occidentales dividen la fisiología en funciones físicas y mentales, la teoría hindú del yoga distingue entre cinco cuerpos diferentes, o funciones:

- un cuerpo físico,
- un cuerpo energético o cuerpo del prana,
- un cuerpo mental,
- un cuerpo intuitivo,
- un cuerpo de la felicidad *(bliss body)*

Esta estructura está diseñada con el fin de representar la capacidad del cuerpo para absorber prana (la energía que da vida). En el aire, en las comidas y los líquidos que el cuerpo necesita para subsistir, existe esa *esencia que da vida,* imprescindible para la supervivencia del cuerpo, y que este es capaz de extraer. Para ser capaz de recibir completamente la sustancia que *da vida* -que está en el aire- una persona tiene que respirar íntegramente, de manera relajada, para mantenerse abierta y receptiva en los cinco cuerpos. Esto se conoce como «respiración interior». Es la respiración que revitaliza y restaura tanto el cuerpo como la psiquis. Volviendo más sutil el funcionamiento del cuerpo, mediante ejercicios de purificación especialmente diseñados, se puede incrementar la capacidad de llegar a la «respiración interior». Esto tiene un efecto rejuvenecedor y facilita el despertar de las fuerzas de la kundalini.

El cuerpo está rodeado de un campo magnético de energía, el aura, que se ve afectada por el estado físico y mental del cuerpo. Se puede comparar al carácter o a la personalidad. Una de las funciones del aura consiste en abastecer el cuerpo con la energía que proviene de las radiaciones electromagnéticas del aire y está presente en los rayos del sol.

Además de los sistemas circulatorios que conoce la ciencia occidental, el cuerpo humano tiene una red de alrededor de 72.000 canales de energía (en sánscrito, *nadir,* en chino *ching luo o* meridianos). El propósito de estos canales es transportar energía vital (prana) a todo el cuerpo. Estos canales tienen siete conjunciones principales (chakras) ubicadas a lo largo de la espina dorsal, desde la base hasta la coronilla, en la cabeza. La ubicación de cada uno de los chakras se corresponde con los principales órganos internos y con los diversos centros nerviosos. Las diferentes escuelas identifican distinto número de chakras. La escuela yoga identifica siete chakras. La escuela tibetana combina los chakras de la cabeza y de este modo sólo cuenta con cinco chakras en todo el cuerpo.

Se puede describir un chakra diciendo que es un vórtice de energía. La corriente de energía entre los diversos chakras origina una contracorriente, el aura. Cada chakra vibra con cierta frecuencia que se refleja en la psiquis humana y se experimenta en diferentes niveles de conciencia. Cuando la energía de los chakras está equilibrada, se refleja en una psiquis equilibrada.

El chakra inferior, en la base de la espina dorsal, se conoce como el primer chakra. En su aspecto mental se vincula con la seguridad física. El séptimo o chakra superior, refleja la experiencia de iluminación y de unión con el cosmos. Cuando hay un desequilibrio en alguno de los chakras, esto se expresa en el comportamiento. Si una persona experimenta un desequilibrio en el primer chakra (el inferior), se mostrará muy preocupada por su seguridad personal. Es posible que diferentes personas, en especial aquellas que desarrollaron talentos específicos, hayan alcanzado algún nivel de equilibrio en algún aspecto de sus vidas.

Según muchos maestros de yoga, hoy en día la mayoría de las personas tienen un desequilibrio en su chakra inferior. Esto resulta evidente porque intentan satisfacer sus necesi dades físicas de

una manera egoísta, no revelan comprensión espiritual y no tienen la sensación de ser uno con el universo.

A su vez, esto conduce a comportamientos destructivos que se expresan en conflictos y guerra.

Los chakras se nombran de acuerdo con sus cualidades especiales y con los diversos efectos que tienen en la psiquis humana. Son descriptos a continuación, partiendo del que está más abajo, en orden ascendente.

1. *Muladhara* (raíz que sostiene). Aquí, un desequilibrio tiene como consecuencia que el deseo de lograr la seguridad personal sea concebido como el principal objetivo. Está ubicado en la base de la espina dorsal y corresponde a la pelvis, los testículos y los ovarios.
2. *Swadhisthana* (morada propia). Aquí, un desequilibrio produce un deseo exagerado de obtener placer, tanto personal como sensual. Está ubicado debajo del ombligo y se comunica con el plexo hipogástrico, la glándula suprarrenal y los riñones.
3. *Manipura* (ciudad de la gema). Relacionado con la atracción del poder. Se ubica justo encima del ombligo y se comunica con el plexo solar, el hígado y el páncreas.
4. *Anahata* (sonido no tañido). Aquí, el equilibro desarrolla la creatividad y el amor incondicional. Está ubicado en la región del corazón y corresponde al plexo cardíaco y la glándula timo.
5. *Vishuddha* (centro de la pureza). En este chakra, el equilibrio facilita la integración de eventos y el desarrollo de la armonía interior. Está ubicado en el área de la garganta y corresponde al plexo faríngeo y a la glándula tiroides.
6. *Ajna* (no conocimiento). El equilibrio en el Ajna puede hacer posibles las habilidades de los Siddhi (percepciones extrasensoriales). Está ubicado entre las cejas (el tercer ojo) y se comunica con el plexo nasociliar y la glándula pituitaria.
7. *Sahasrara* (el centro de los mil pétalos) Aquí, el equilibrio hace posible la unión de todos los niveles de conciencia con el nivel más alto, conocido como iluminación. Está ubicado en el extremo de la cabeza y se comunica con el cerebro y la glándula píneal.

Capítulo 6

LA RESPIRACIÓN COMO TERAPIA PARA LA ENFERMEDAD ORGÁNICA

Introducción

Se sostiene que la respiración consciente es una manera muy efectiva de curar la enfermedad fisica. Es necesario aclarar esto, para no dar una imagen equívoca de la filosofía de la respiración consciente. Es importante señalar que la respiración consciente es un instrumento muy eficiente para despertar y reforzar el poder curativo interior de la persona. En otras palabras, la responsable por el proceso de curación no es la *técnica,* sino más bien *la persona que respira.* La idea que subyace a la respiración consciente consiste en despertar en quien respira, la conciencia de que es responsable por el proceso de curación. Por lo tanto, es esencial proporcionar alguna forma de comprensión *(insight)* respecto de los mecanismos que enferman y por qué se presenta la enfermedad. Mientras la persona no comprenda que hay factores psicológicos que atraen la enfermedad, el proceso de curación de esa enfermedad bien puede atraer otra. Por lo tanto, para comprender esto pueden darse dos abordajes: el fisico y el psicológico. Primero vamos a tratar el aspecto físico, echando un pequeño vistazo a la medicina occidental y comparándola con el abordaje holístico de diversas tradiciones médicas orientales.

La medicina occidental se desarrolló dentro de la visión mecanicista del mundo que expusieron Newton, Darwin y Descartes. Desde esta perspectiva, los seres humanos se ven, más o menos, como máquinas que tienen partes intercambiables. Puesto que más bien se pone el acento en curar la enfermedad, en vez de averiguar por qué se presenta, la enfermedad tiende a quedar aislada del resto de la vida de una persona, tanto de la interna como de la externa. Este abordaje trae consigo el anhelo de descubrir nuevas y más sofisticadas tecnologías que mantengan el desempeño óptimo del cuerpo. Los transplantes y la donación de órganos se consideran los máximos logros de la medicina. Se producen drogas para casi todos los aspectos de la vida. Detrás de este aspecto supuestamente avanzado de la tecnología médica, se encuentra un amplio espectro de costumbres inarmónicas. La vida moderna parece reunirnos en un mundo frenético y estresante, dentro del cual se debilita el fundamento mismo de nuestra vida en este planeta, de nuestro ambiente natural. La

contaminación del ambiente y su destrucción son acompañadas, en el individuo, por un estilo de vida carente de armonía: inercia, nutrición insuficiente, amenaza a su integridad, representada por las toxinas que ingresan en el cuerpo a través de los alimentos sobreprocesados. El sistema inmune del cuerpo pierde su habilidad para discriminar, y en cuanto a la capacidad natural que tiene el cuerpo para curarse a sí mismo y recuperarse, queda bajo amenaza permanente.

El abordaje holístico

Durante las últimas décadas, este absurdo se ha vuelto obvio para muchos médicos que en la actualidad buscan alternativas que desarrollen el potencial humano, en armonía con la naturaleza. Tales métodos de curación se basan en el abordaje holístico, dentro del cual, para diagnosticar, se revisa la totalidad de la situación vital del paciente.

Aun cuando resulte una novedad para el mundo occidental, en medicina el abordaje holístico fue aplicado durante no menos tres mil años, por la medicina *ayurveda* (sánscrito: *ayur* significa salud, *veda* significa conocimiento). El principio básico de la medicina *ayurveda* consiste en que asigna igual importancia a los puntos de vista físicos, psíquicos y espirituales. A esto se agrega la teoría de *tridosha (los* tres elementos) que vinculan a los seres humanos con las fuerzas cósmicas.

Los elementos o humores son : el viento, la bilis y la flema. De estos tres, el viento (prana) ocupa la posición dominante. Prana influye sobre todas las funciones corporales. Prana está subdividido en diversas funciones: "apana" influye en la región del ano y actúa hacia abajo, controlando la orina y las heces, los órganos sexuales, cte., "samaria" en la región del abdomen, controla la digestión, etc.; "udana" en la garganta, controla el habla, etc. y "vyana" impregna todo el cuerpo. El desequilibrio se produce cuando alguno de los humores está agitado en relación con los demás, entonces aparece la enfermedad.

Con frecuencia, las curas ayurvédicas incluyen consejos acerca de la dieta y las condiciones de vida, y diversos ejercicios de purificación, tales como los del yoga y los ejercicios respiratorios.

En la medicina tradicional china, el rol del médico consiste en mantener bien al paciente y no simplemente curarlo cuando la enfermedad ya apareció. En la antigüedad, al médico se le pagaba siempre y cuando el paciente se mantuviera bien, cuando el paciente enfermaba, se consideraba que el médico no estaba haciendo bien su trabajo. Si esta idea se aplicase a la medicina occidental, podría tener un efecto sustancial en el perfeccionamiento del cuidado de la salud. En la situación actual, si todas las personas estuvieran sanas, los médicos no tendrían trabajo. En este sentido, se da un incentivo para que los médicos estén siempre rodeados de enfermos. (Más adelante, en la Tercera Parte, este libro trata acerca de la importancia de las actitudes).

En la teoría de la antigua China, la enfermedad se adjudica a un desequilibrio en el cuerpo y en la psiquis. Las energías yin y yang del cuerpo no están equilibradas (ver Cuarta Parte). El diagnóstico se efectúa mediante un sistema altamente desarrollado para interpretar el pulso y las muestras de orina. Tal como ocurre en la medicina ayurveda, el tratamiento consiste en: ejercicios respiratorios, acupuntura, dieta y consejos generales, todos ellos destinados a restaurar el equilibrio del cuerpo.

A su vez, la medicina tradicional tibetana no diferencia entre religión y medicina. Identifica tres aspectos referidos a la experiencia humana sobre la tierra: *Dharma,* que representa el aspecto religioso de la vida humana; tantra, que trata de diversos procesos de purificación del cuerpo y de la mente: y el aspecto somático, o corporal, en el cual se incluye la medicina.

Todas estas medicinas tradicionales, ahora han sido recuperadas en sus respectivos países. Se las había dejado de lado porque no proveían curas instantáneas para ciertas en fermedades, algo de lo cual se enorgullece la medicina occidental. En los últimos años, la medicina tradicional también llegó a servir como modelo para el abordaje holístico de la medicina occidental.

Muchos médicos occidentales comenzaron a estudiar estas antiguas escuelas de medicina y trataron de incorporar al mundo occidental los conocimientos adquiridos. Consecuen cia de esto es, por ejemplo, el hecho de que la acupuntura sea reconocida como una forma válida de tratamiento. Se prescribe yoga y meditación a los pacientes que sufren estrés. Incluso, en la decoración de los hospitales se han comenzado a elegir colores reconocidos por sus cualidades curativas. Para facilitar el proceso de curación de diversas enfermedades se recurre a música, autosugestión, relajación, meditación y varias formas de visualización. Uno de los grupos que resultó particularmente beneficiado con este tipo de tratamiento es el de enfermos de cáncer terminal.

En algunos casos, el proceso psicológico de curación comenzó cuando el paciente aún estaba bajo el efecto de los anestésicos. Durante la operación, el médico le habló al pa ciente sobre la habilidad natural que tiene el cuerpo para curarse a sí mismo. Luego se comprobó que, en un nivel inconsciente, el enfermo registró lo que ocurría durante la operación y, en estado de hipnosis, fue capaz de narrarlo. Las impresiones se han registrado en el cerebro, sin pasar antes por la conciencia.

En esta situación, es posible que en el cuerpo se produzcan efectos más intensos que aquellos que se dan a partir de un diálogo en estado consciente. Se ha demostrado que cuando los pacientes reciben *feed-back* positivo mientras están anestesiados, experimentan una recuperación rápida y sin complicaciones.

Una experiencia personal

Sólo una vez recibí anestesia general. Después de una operación, sin complicaciones, tuve la sensación desagradable de haber perdido la memoria. Me parecía como si en mi vida hubiera un espacio de tiempo que no podía recordar, y esto me resultaba vagamente inquietante. No lograba desprenderme de este sentimiento irritante. Un par de meses más tarde, durante una sesión de respiración, en una serie de imágenes oníricas, sentí que había regresado a la mesa de operaciones. Desde una posición desapegada, vi y oí lo que estaba ocurriendo a mi alrededor. No se trataba de nada particularmente dramático, pero después de esto, la sensación de que había un lapsus en mi memoria desapareció por completo.

Maternidades

El nacimiento es otro de los procesos dentro del cual las actitudes médicas pasaron por un gran cambio. Esto se relaciona estrechamente con una comprensión cada vez mayor de la importancia que tienen las impresiones recibidas en los primeros momentos de vida. El cambio de actitud comenzó con Otto Rank (1929), pero las influencias más fuertes provinieron de las terapias desarrolladas recientemente, que hacen posible la regresión al momento del nacimiento e incluso a etapas anteriores (la respiración consciente es una de ellas). Estas técnicas le ofrecen a la persona adulta una oportunidad para volver a experimentar el trauma del nacimiento (ver Tercera Parte).

En el cambio de actitud respecto del nacimiento, se manifiesta una tendencia a alejarse del modelo de "paciente enferma en el hospital" y orientarse a apoyar a la madre y restaurar el proceso natural. Hoy en día, muchas maternidades enseñan técnicas especiales de respiración como alternativa al uso de drogas durante el parto. Un resultado beneficioso consiste en que la interrupción del círculo vicioso miedo-dolor contribuye a evitar complicaciones. Se estimula a las madres para que asuman posiciones físicas diferentes durante el parto (caminar durante el mayor tiempo posible, acuclillarse o, por ejemplo, ponerse en "cuatro patas" durante la fase final). Estos cambios se basan a menudo en las tradiciones antiguas, que promueven el contacto natural entre la madre y el niño.

En Suecia, muchas maternidades se transformaron en "hoteles" que alojan a toda la familia en un ambiente "hogareño". Luego de conversar acerca del parto con la familia, se prepara todo de acuerdo con lo que ella desea. Es frecuente que la familia sólo necesite quedarse un día y, cuando regresa a su casa, reciba la visita regular de una enfermera que se ocupa de los cuidados postparto durante el tiempo que sea necesario. En caso de que el parto sea prematuro, se aconseja que la madre permanezca internada con su bebé. En lugar de incubadora, el bebé puede permanecer sobre el pecho de la madre. Este método, usado en Sudamérica durante miles de años, tuvo muy buenos resultados tanto para la madre como para el niño porque, desde el comienzo, estimula a mantener y fortalecer el vínculo.

Sin embargo, la mejor preparación para una mujer consiste en trabajar sus propias experiencias negativas durante el nacimiento, preferentemente antes del embarazo o del parto. Con frecuencia, se recomienda a las embarazadas -como forma de preparación para el parto- que practiquen respiración consciente. Cuanto más receptiva esté la madre durante el parto, más natural será el proceso. Después de que el niño haya nacido, tanto la madre como el bebé se verán beneficiados con la respiración consciente. Un niño pequeño es muy receptivo a las emociones de su madre. Como respuesta a los sentimientos de su madre, el niño manifestará cambios instantáneos en su comportamiento. En especial cuando se trata del primer hijo, muchos de los problemas se originan en las reacciones del niño al estrés vivido por la madre en el proceso de adaptación a la maternidad. Si la madre tiene oportunidad de liberarse de parte de ese estrés, con una sesión de respiración consciente, por lo general el niño responde con un comportamiento más

tranquilo. Incluso la madre puede tener a su bebé cerca durante la sesión de respiración consciente. En esta situación, la mayoría de los niños se duermen o simplemente se calman y se quedan quietos.

Muchas parteras y otros profesionales que trabajan en maternidades, o en salas de obstetricia de hospitales, se han visto beneficiados por la técnica de respiración consciente. Asistir a una mujer que da a luz hace que emerjan reacciones automáticas del estrés relacionado con el propio nacimiento. Cuando estos profesionales saben que tal cosa puede ocurrir y trabajan con la respiración consciente, las propias experiencias de su nacimiento, el equipo entero es capaz de reducir la carga de estrés que le produce su trabajo. También relatan que se sienten mucho mejor cuando pueden ayudar en el trabajo de parto de las pacientes y contener la situación.

Un abordaje psicosomático

Hasta ahora, sólo hemos tratado acerca de las causas fisicas de la enfermedad. Pero para comprender en qué forma la respiración consciente puede, en efecto, curar la enfermedad orgánica, se hace necesario usar un abordaje psicosomático. Este se relaciona con los factores psicológicos que son causa de una enfermedad. Como se verá, los efectos de la respiración consciente pueden evitar el desgaste de los recursos fisicos del cuerpo e incrementar la vitalidad.

El hecho de que haya cada vez más enfermedades que se clasifican como psicosomáticas representa un cambio muy importante en la medicina moderna. Actualmente, no sólo son consideradas como tales las eczemas, el asma, los problemas menstruales, el alcoholismo y la anorexia, también lo son el infarto de corazón, la alta presión arterial y otras enfermedades relacionadas con el estrés.

De acuerdo con estadísticas recientes, en los Estados unidos de América, estas enfermedades se clasifican como epidémicas. Las enfermedades psicosomáticas pueden describirse como problemas psicológicos que, por haber quedado sin atención, desarrollan desórdenes fisicos en el sistema. Es una enfermedad que se produce, o que se ve afectada negativamente, por el estrés o algún otro problema psicológico. La enfermedad psicosomática resulta de un desgaste del sistema, ocasionado por un incremento en la tensión de los músculos, una presión arterial o un ritmo cardíaco alterados, etc.

Sin embargo, hay una diferencia en la manera en que se asumen los problemas psicológicos, en comparación con la actitud frente a los problemas físicos. El problema psicológico se percibe como algo que puede ser ignorado (o incluso debería serlo), porque es difícil justificar el tiempo, el dinero o los cambios sociales que se necesitan hacer para superarlo. La enfermedad física se considera como algo más amenazador y, con frecuencia, su tratamiento se justifica a cualquier costo.

> A causa de los condicionamientos sociales y culturales, es común que las personas crean que es imposible resolver de forma saludable los problemas que causan estrés; por lo tanto, para encontrar una salida eligen -consciente o inconscientemente- enfermarse.
>
> Carl Simonton, entrevistado por Fritjof Capra, 1988.

Resulta esencial distinguir entre las enfermedades psicosomáticas y las demás enfermedades. La enfermedad inducida por el estrés se puede tratar durante toda la vida, sin llegar a curarla, a no ser que a las causas que subyacen a ella se las trate en forma apropiada. Por otra parte, si el estrés que es la causa de una enfermedad se identifica y se lo enfrenta a tiempo, es posible que la enfermedad sea curada antes de que se manifieste la etapa final. En un intento de evitar el estrés innecesario, se están realizando muchas investigaciones, especialmente en áreas que se relacionan con el trabajo. Y aún se podría hacer más. La medicina moderna podría hacer más uso del abordaje holístico para adoptar mayor flexibilidad en lo que concierne al tratamiento.

> Hay una manera de que los Dolores queden fuera de nuestros sistemas; y para lograr esto no se necesita la cirugía. El Dolor Almacenado significa que hay sentimientos reprimidos y circuitos desconectados. La solución es sentir y volverse a conectar. El sentimiento nos devuelve a nuestra unidad, nos organiza y nos revitaliza en un sentido muy literal, tanto fisiológica como psicológicamente. Con seguridad es esta la manera de derrotar a la muerte; la muerte de nuestros sentimientos que hace que no valga la pena vivir, y la muerte de nuestros cuerpos, que han agotado toda su energía en el combate en contra del Dolor.
>
> *Janov, Holden. Primal Man, 1975.*

El cuerpo tiene un óptimo nivel de funcionamiento. En este nivel, el sistema del cuerpo está lo suficientemente equilibrado para funcionar en forma óptima con el mínimo esfuerzo. El "pulso" del cerebro, una actividad denominada amplitud, demuestra en qué nivel está trabajando este. Cuando se supera tal nivel se produce una sobrecarga, no sólo en el cerebro, sino en todos los sistemas que él controla.

El estrés es un malfuncionamiento, un hipermetabolismo, que crea niveles elevados de energía, temperatura corporal y presión arterial en combinación con tensión muscular. En al gunos casos, también se presenta un bloqueo, o un adormecimiento y el pulso se acelera.

Aunque durante los exámenes físicos de rutina estos incrementos no despiertan alarma, eventualmente el sistema alcanzará un punto crítico después del cual se manifiestan los síntomas. Las estadísticas proporcionadas por exámenes médicos regulares muestran que hay una tendencia general al incremento crónico en los valores de las pruebas. Esto apunta al hecho de que el aumento del estrés en la población da como resultado un descenso en la expectativa promedio de vida.

Mientras las experiencias agobiantes para el sistema interno permanezcan bloqueadas y en el cuerpo, el estrés continuará incrementándose y extendiéndose.

El bloqueo de los recuerdos no es una manera figurativa de describirlo. Literalmente, se manifiesta como una contractura muscular permanente en ciertas áreas del cuerpo. Esto limita la circulación normal en el cuerpo, lo que a su vez impide la eliminación de los residuos y la absorción de materiales "de construcción" para continuar produciendo células. Con el fin de mantener bloqueados algunos recuerdos, es necesario usar cierta cantidad de la energía que circula en el cuerpo (ver Tercera Parte). Aparentemente, cuando somos jóvenes, el cuerpo provee el plus necesario de energía. Pero a lo largo de los años, con el incremento de las experiencias negativas aumenta también la carga de energía necesaria para mantener el bloqueo y, en consecuencia, va disminuyendo la cantidad total de energía disponible. Esta situación puede producir hormonas en exceso, desgaste de la energía vital para mantener los niveles de energía, tensión muscular, bloqueo de la circulación interna del cuerpo, presión en los órganos, y obstrucción de la secreción de los fluidos del cuerpo. Todo este desgaste del cuerpo envejece al individuo y atrofia su potencial de energía. Además, la incorrecta interpretación de las experiencias suprimidas también causa estrés, mientras se la considere un anhelo difuso. A menudo esto lleva a cultivar malos hábitos como, por ejemplo, comer y beber en exceso, o fumar.

Como ya dije, se demostró que la respiración consciente tiene un efecto positivo sobre muchas enfermedades psicosomáticas, especialmente los problemas que se relacionan con el sistema respiratorio. La relajación del sistema respiratorio incrementa la capacidad para respirar, lo que en sí mismo tiene un efecto positivo. La respiración consciente también disminuye la tensión muscular, lo cual resulta esencial para restaurar y curar las áreas que antes estuvieron bloqueadas. Por otra parte, la segunda transformación significativa se manifiesta en el cambio de actitud, luego de que los recuerdos son revividos e integrados. Esto amplía la comprensión interior del individuo respecto de su propia personalidad, y puede motivarlo a solicitar un tratamiento prematuro para algún problema mental, antes de que este se exprese en la forma de una enfermedad fisiológica.

Cáncer

En los últimos años, también fueron revisadas las ideas acerca de los orígenes del cáncer. La conexión entre emociones y cáncer se observó durante varios cientos de años, pero recientemente algunos investigadores han coincidido en afirmar que la inhibición de algunos sentimientos, especialmente ira y pena, y la acumulación del estrés pueden llevar a perturbaciones en el sistema de inmunidad del cuerpo. Existe evidencia de que el estrés se puede asociar con algún desequilibrio hormonal. Por su parte, estos dos estados conducen a la producción de células anormales. El cáncer fue descripto como «caos» y también como «desesperación» que se manifiesta en el nivel celular.

> Uno de mis objetivos es revertir la imagen popular del cáncer, que no se corresponde con los hallazgos de la investigación biológica. Imaginamos el cáncer como un poderoso invasor que ataca al cuerpo desde el exterior. En realidad, la célula cancerígena no es poderosa; es una célula débil. No invade, más bien provoca un desvío y no es capaz de atacar. Las células cancerígenas son grandes, pero son indolentes y están confundidas.
>
> *Carl Simonton, entrevista realizada por F ri jof Capra, Uncommon Wisdom 1988.*

Muchos enfermos de cáncer ya describieron el hecho de que, en vista de que el cuerpo y el alma están inextricablemente unidos, también las enfermedades que padece el cuerpo pueden encontrar su origen y su cura en el espíritu. Una periodista ofreció un relato vívido acerca de la experiencia de recibir un diagnóstico de cáncer y cómo luchó para llegar a un acuerdo con su enfermedad, en una nueva situación de vida:

> Tener cáncer es como estar embarazada de un monstruo que debe ser abortado -por lo tanto, deshacerse del cáncer es doloroso. Desde mi punto de vista, para curarse, uno no puede confiar en una sola escuela, o en una sola medicina alternativa. Todo lo que ayuda, también duele. Se requiere un esfuerzo enorme. Nunca antes había experimentado tal conexión entre el cuerpo y el alma. Si hay dolor en tu alma, tal vez toda esa falta de armonía se llegue a expresar con el cáncer. No es posible deshacerse del cáncer sin ponerse, en cierta forma, en línea con el alma.
>
> *Damernas Värld, the diary of Barbro Lindstrôrrm, 1987, traducido por la autora.*

Los estudios realizados en EE.UU. por Carl y Stephanie Simonton, a propósito de la visualización creativa y la enfermedad, han revelado diversos factores comunes en los antecedentes psicológicos en enfermos de cáncer:

> Resentimiento e incapacidad para olvidar.
> Cierta tendencia hacia la autoconmiseración.
> Poca habilidad para desarrollar y mantener relaciones significativas duraderas.
> Muy baja autoestima.
> Una negatividad básica respecto de la vida.
> La pérdida de un amigo, amiga o pariente muy querido, dentro de los seis y los dieciocho meses previos al diagnóstico.
> En el desarrollo biológico del cáncer, la situación es la opuesta a la integración; se trata de una fragmentación. Por ejemplo, en su infancia, la persona puede haber creído que no era digna de amor y es posible que mantenga esta experiencia durante toda la vida, como una identidad propia. A continuación, se usa una enorme cantidad de energía para hacer que esta identidad se vuelva verdadera. Es frecuente que algunas personas construyan toda una realidad alrededor de esta imagen fragmentada de ellas mismas.
>
> *Carl Simonton, entrevistado por Fri jof Capra, Uncommon Wisdom, 1988.*

Ciertos estudios han señalado que existen características comunes, casi idénticas, entre los pacientes de cáncer y los potenciales suicidas. La imposibilidad de integrar experiencias negativas es una de las causas psicológicas directas del cáncer. Cuando se estudian los dibujos realizados por potenciales enfermos de cáncer, es posible predecir qué parte del cuerpo resultará afectada.

Según se ha comprobado estadísticamente, la presión arterial alta, que puede causar cáncer, también podría originarse en episodios infantiles fragmentados. El cáncer de intestino, que según se demostró, está relacionado con la presión arterial alta, afecta una parte del cuerpo que puede almacenar recuerdos muy dolorosos de fases infantiles tempranas. Usualmente no es posible contactar los primeros recuerdos a través del cerebro, ya que las huellas que estos dejaron en el cuerpo se formaron antes de que el cerebro estuviera lo suficientemente desarrollado como para resultar afectado. Esas experiencias se almacenan en cuanto recuerdos corporales (y se expresan como una tensión excesiva o un mal funcionamiento), especialmente en los órganos internos que alcanzan su completo desarrollo antes que el cerebro. (Ver Tercera Parte).

Por lo tanto, algunas terapias profundas de reciente desarrollo han tratado de lidiar tanto con las causas fisiológicas como con las psicológicas. En un programa terapéutico coordinado por Satnislav Grof, en los años '70, se administró LSD a enfermos de cáncer terminal (Grof, 1977). Originalmente se usó LSD porque abre el sistema de defensas del cuerpo. En estas sesiones, muchos de los pacientes liberaron recuerdos traumáticos que provenían de distintas etapas de sus vidas. En relación con su nacimiento, con frecuencia desplegaban fuertes sentimientos de sentirse en una situación «sin salida», y consideraban que sus vidas no tenían sentido y estaban desprovistas de oportunidades positivas. Describían que una energía muy potente circulaba por sus cuerpos y que se disolvía durante las sesiones con droga. El estado de muchos de los pacientes mejoraba, al menos temporariamente, después de las sesiones con droga. Posteriormente, Grof reemplazó la droga con la *Terapia mediante Respiración Holotrópica,* desarrollada por él a partir de las observaciones de la pauta de comportamiento de los pacientes durante las sesiones. Se concentró en el cambio de la pauta respiratoria y la

influencia de la música. La respiración producía efectos similares, pero sin los efectos secundarios del LSD.

Respiración y Longevidad

Hasta hace poco tiempo, se creía que el cerebro era un órgano que envejecía irreversiblemente a medida que avanzaba hacia la muerte. Entre los profesionales médicos, el enveje cimiento del cuerpo es un tema que, por lo general, se considera de diversas maneras. Se ha comprobado que la teoría original acerca de la degeneración del cerebro era incorrecta. Una teoría más reciente sugiere que el interior del cerebro está segmentado, y sus partes más antiguas comienzan a envejecer primero. Aunque el envejecimiento del cerebro empieza en su interior, el neocórtex (la región externa) envejece muy lentamente, de modo que el proceso del pensamiento permanece casi sin modificaciones inclusive en individuos de más de 100 años. Es probable, entonces, que el envejecimiento del cerebro sea resultado de la forma en que nos nutrimos y no de la naturaleza de este. Hay quienes creen que la neurosis es la principal culpable. Cuanto más severa sea la neurosis, menor el tiempo de vida. Pero ni la neurosis ni el envejecimiento son inherentes a la existencia moderna. Según Janov (1975), tanto el dolor físico y psíquico como el estrés provocan una reestructuración masiva en el cerebro. Ese caos da lugar a un cisma entre la emoción y el pensamiento.

> Creo que hay una forma de ralentizar el proceso de envejecimiento, de reducir la catástrofe que la enfermedad ha precipitado, e incrementar de manera significativa nuestra oportunidad de vivir mucho más tiempo del que hemos imaginado posible. Más aún, creo que hasta ahora la longevidad fue enormemente subestimada, pienso que, a pesar del estrés que le provoca el ambiente en el cual vive, el humano medio de hoy debería vivir más de cien años.
>
> *Janow, Holde. Primal Man, 1975.*

Leonard Orr exploró extensamente el tema de la duración de la vida humana. Inclusive intentó descubrir el sendero hacia la inmortalidad física. Basándose en la idea de que los límites del potencial humano aún no se han pronosticado con precisión, él cree posible que, en algún momento, el individuo podría, en última instancia, elegir el momento en el que morirá.

No sólo Leonard Orr intentó encontrar el sendero de la inmortalidad. En los hechos, esta es una de las áreas de investigación médica más extendida en EE.UU. En ese país, se destinan enormes cantidades de dinero a investigar los factores responsables del envejecimiento. Una de las razones para que esta área de investigación se haya extendido es que la expectativa de vida del norteamericano medio está en continuo crecimiento. El hecho de que tanta gente llegue a una edad muy avanzada significa un desafío para el sistema médico, y de esta manera existe para él una seria amenaza de colapso. Los investigadores esperan que, al encontrar la clave del proceso de envejecimiento, sea posible que los ancianos permanezcan saludables durante más tiempo. De esta forma, podría reducirse el requerimiento de atención médica.

En *Rebirthing* se usa con frecuencia el concepto de inmortalidad física, especialmente en las afirmaciones y en otras técnicas mentales (ver Tercera Parte) diseñadas para provocar pensamientos inconscientes acerca de la muerte y del miedo a morir.

> Aunque la muerte sea inevitable, no te hará daño creer en la inmortalidad física. Es el pensamiento más seguro de todos. Aunque de todos modos vayas a morir, pensar en la inmortalidad física no cambiará nada. De manera que también puedes creer en ella; y esto puede tener una consecuencia práctica: te hará sentir fantásticamente mientras estés vivo. Si dejas de lado la idea de que la muerte es inevitable, sentirás una diferencia enorme.
>
> *Leonard Orr, entrevista, 1989.*

Leonard Orr también usa otro concepto: el «impulso de muerte», el anhelo inconsciente de morir que tiene una persona, como la única «salida» frente a un exceso de dolor. Las personas que atraviesan experiencias excesivamente dolorosas podrían comenzar a percibir que la muerte es un desenlace atractivo. Si es muy intenso, este sentimiento puede dejar una impronta indeleble y tan intensa que la persona empieza a comportarse de forma autodestructiva. Si entra en contacto con su «impulso de muerte», o cuando vuelve a experimentar el recuerdo inconsciente de situaciones cercanas a la muerte, recibe un impacto tremendo que puede funcionar, en la psiquis, como una apertura hacia «experiencias transpersonales» de expansión de la conciencia (ver pág. 205).

TERCERA PARTE

LA PSICOLOGÍA DE LA RESPIRACIÓN

Capítulo 7

RESPIRACIÓN CONCIENTE COMO HERRAMIENTA PSICOTERAPÉUTICA

Si hubiera un "camino real" (al inconsciente) podría consistir en la respiración profunda. Para algunos pacientes, las técnicas de respiración profunda pueden, en combinación con otros métodos, contribuir a desenredar el inmenso poder que tiene el dolor encerrado en el cuerpo.

Janow, Primal Scream, 1970.

La respiración consciente no es, en sí misma, una psicoterapia, pero al igual que otros métodos de respiración se usa como un instrumento psicoterapéutico. La respiración consciente actúa como un proceso de purificación para el cuerpo y la psiquis, y hace que emerja todo lo que bloquea el fluir natural del cuerpo. De esta forma, aquello que obstruye puede ser integrado y disuelto. Por esta causa, no sólo es importante que el terapeuta sea competente para guiar la respiración; también tiene que ser capaz de crear un ambiente de confianza y seguridad, y estar preparado para manejar el nivel de problemas psicológicos que emergen durante este proceso.

Un ejemplo personal

Durante mis primeras sesiones de respiración, me resultó muy difícil mantenerme acostada y quieta mientras respiraba. En cuanto entraba en el ciclo de energía, mi cabeza comenzaba a moverse de un lado a otro. El mínimo impulso de moverme se resolvía en un deseo inmediato de patear lo más fuerte que pudiera. A causa de estas tentaciones, fui alentada simplemente a dejarme llevar por el sentimiento y olvidarme por completo de la respiración. En consecuencia comencé a patear y a rodar por el piso, como sifuera un luchador loco. Fui asistida por cuatro o cinco personas. Protegidas con almohadones y colchonetas, me rodearon y se apretaron contra mi cuerpo, para ofrecer la "resistencia" contra la que yo estaba luchando. Pero no pudieron contenerme; atravesé el muro de almohadones y crucé violentamente la habitación hasta que choqué con la pared. Estaba poseída por una ira incontrolable, cuya existencia jamás había sospechado.

Estas reacciones salvajes continuaron como una constante en mis sesiones de respiración hasta que, en una de ellas, me sentí completamente liberada. La faja de acero que había sujetado una parte de mi ser estalló de repente. A partir de entonces, mis sesiones de respiración se volvieron más serenas y centradas en experiencias de energía y bienestar.

Corresponde decir que puede haber grandes diferencias en la estructura de las sesiones de *Rebirthing o* respiración consciente. Algunos terapeutas trabajan con una combinación de respiración y otros ejercicios, tales como el abordaje intervencionista que se describió antes, la armonía del cuerpo o la visualización. Esta combinación de terapias tiene como objetivo facilitar el acceso a los recuerdos subconscientes. Con esto no se sugiere que sea necesariamente beneficioso combinar *Rebirthing o* respiración consciente, con otras terapias, sino simplemente que diversos abordajes pueden, en diferentes momentos, ser apropiados para personas distintas. El factor esencial en todos estos abordajes es que apuntan a disparar el ciclo espontáneo de energía, "la curación de la respiración". Esto significa que el terapeuta puede tener un rol activo al comienzo de la sesión, pero mientras dure el ciclo de energía, no hay necesidad de intervenir en la respiración.

Por lo general, en las primeras sesiones de respiración, lo dominante son los recuerdos almacenados en el subconsciente. Aunque una persona pueda sentirse sumergida en emocio nes y recuerdos, toda la escena ocurre mientras está despierta y consciente del proceso. En cierto sentido, la respiración consciente es como soñar mientras uno está totalmente despierto. Al igual que en los sueños, la persona es simultánearnente el actor y el espectador de su propio juego teatral. A diferencia de la hipnosis o de la terapia con drogas, una sesión de respiración consciente depende siempre en la disposición de la persona para ser receptiva. En consecuencia, la experiencia sólo puede alcanzar la profundidad que la persona acepte. Aunque las mismas experiencias pueden ser integradas gradualmente, a lo largo de varias sesiones, esto conducirá

a un contacto con recuerdos cada vez más profundos y dolorosos. Con frecuencia, termina en recuerdos de infancia, nacimiento o inclusive de la etapa intrauterina. Una vez que han sido integrados los acontecimientos más traumáticos de la vida de una persona, la mayoría de las sesiones de respiración transcurren en calma y desprovistas de dramatismo. Evolucionan hacia algo parecido a meditar, revitalizarse o sanarse a sí mismo.

El resultado más importante de la práctica de "anapana-sati" o "ser cuidadoso en lo que se refiere a la respiración", es comprender que el proceso de respirar es el vínculo que une lo consciente con lo subconsciente, material tosco y material sutil, funciones voluntarias y no voluntarias, y por lo tanto, la expresión más perfecta de la naturaleza de toda vida.

Govinda, Foundations of Tibetan Misticism, 1960.

Los mecanismos de defensa del cuerpo

La respiración consciente funciona como un instrumento psicoterapéutico porque opera integrando los recuerdos bloqueados, lo cual actúa como un proceso de limpieza psíquica.

Para comprender este proceso, es esencial conocer cómo trabajan las defensas psíquicas del cuerpo.

En una persona saludable, el cerebro y el cuerpo funcionan al unísono. Se piensa en aquello que se siente y viceversa. En el interior del cerebro se da una armonía; el lado derecho y el lado izquierdo del cerebro interactúan en todos los procesos. Si las necesidades básicas del cuerpo no están satisfechas, esto se experimenta en el organismo como dolor o como estrés (tanto psíquico como físico). La experiencia del dolor o del estrés es tan vital como el hambre y el sueño. El estrés es simplemente la señal básica que le indica al cuerpo la necesidad de restaurar la homeostasis: equivale a temblar cuando hace frío o a sudar cuando hace calor. La señal de estrés se puede encender por falta de comida, de cuidados adecuados, de contacto amoroso y/o por efecto de otras necesidades esenciales para la supervivencia y el desarrollo, especialmente durante los primeros años de nuestra vida. En diversos estudios, los animales privados de su madre han demostrado que esa falta de amor y de cuidados puede provocarle un daño importante al sistema. Las pruebas realizadas con monos demostraron que un mono bebé aceptará, como madre sustituta, incluso una muñeca de mal aspecto construida con alambre y toalla. Recientemente, informes referidos a los huérfanos rumanos mostraron un triste ejemplo de los efectos de la privación de cuidados maternos.

A causa de los efectos catastróficos que provoca el exceso de estrés, el cuerpo ha desarrollado un sofisticado mecanismo para defenderse de él. A partir de la primera división de células, el organismo desarrolla un sistema destinado a mantener el equilibrio interno. El organismo cuenta con una defensa primaria en contra del dolor: dejar de tener conciencia de él. Cuando se trata de dolor físico esto significa quedar inconsciente cuando hay demasiado dolor. Para el dolor psíquico, el umbral de tolerancia que controla el acceso a la conciencia se ve alterado de forma tal que no percibimos la realidad. Este mecanismo trabaja en dos direcciones. Puede ser que la realidad sea acomodada de acuerdo con la realidad interior, o puede suceder lo contrario. Todo aquello que se percibe como negativo o perjudicial para el sistema interno, resulta bloqueado antes de alcanzar la conciencia. Dejamos de experimentar conscientemente aquello que resulta muy doloroso para nuestra integridad. Sólo podemos tener conciencia de lo que el cuerpo y la psiquis consideran aceptable.

Una amenaza excesiva para nuestra persona puede resultar una sobrecarga para la conciencia y un colapso para el cuerpo. Es posible que una persona muera como consecuencia de un shock.

Los pensamientos demasiado inquietantes se transfieren al subconsciente. Son almacenados por el hemisferio derecho. Este lado del cerebro no tiene el sentido del tiempo, lo cual significa que todo lo almacenado mantiene su forma exacta a lo largo del tiempo, con frecuencia a lo largo de toda la vida de una persona. El hecho de que esté almacenado en el subconsciente significa también que la persona pierde contacto con el dolor que originalmente suscitó la experiencia. Esto no significa que haya dejado de tener influencia en el comportamiento, sino simplemente que dejó de tener un significado directo. Muchas personas experimentan la vaga sensación de que en ellas mismas existe una fuerza oculta que está más allá de su control. Esto ocurre porque el subconsciente tiene un impacto mayor que el pensamiento común, ya que está fuera de alcance para el control de la voluntad consciente. Cuando el pensamiento subconsciente se revela, con frecuencia la persona reacciona exclamando: ¿era sólo eso? Es posible que el primer acontecimiento bloqueado haya provocado una reacción que despierta una onda expansiva de sentimientos, como ocurre cuando se lanza una piedra al agua. Si se desconoce el origen de ese recuerdo, este podría adquirir gradualmente una importancia cada vez mayor, ya que la imagi-

nación tiende a deformar la percepción, especialmente cuando está en juego una sensación de estrés. Con frecuencia, esto tiene efecto negativo, porque la perturbación psicológica que tiene gran impacto en la vida de una persona adulta puede originarse en un pequeño incidente que fue creciendo a lo largo de los años. Es lo que sucede con las fobias. Por ejemplo, la investigación podría revelar que el miedo a las alturas se originó en una desagradable sensación de "ser arrojado" fuera del útero, debido a la falta de cuidado para maniobrar con el recién nacido.

El origen del sistema de defensa

La formación del sistema de defensa del cuerpo es una de las primeras fases del desarrollo humano. La necesidad primordial de los primeros seres humanos (homínidos) era la habilidad para movilizar todos los recursos disponibles que permitieran sobrevivir a los ataques de los animales o de otros seres humanos. El pensamiento claro y racional era más importante que la experiencia emocional. Para evitar el peligro inmediato, era necesario permanecer alerta durante el mayor período posible, por breve que fuese, sin prestar atención al desgaste del cuerpo. Cuando la amenaza se alejaba, el cuerpo podía volver a descansar y a recuperarse.

Para estar en posición de tomar las decisiones correctas y sobrevivir, era necesario que el cerebro del hombre de las cavernas se mantuviera alerta y no se dejara agobiar por una situación peligrosa. La función principal del mecanismo de defensa consistía en adaptar las impresiones del mundo exterior a un nivel interior aceptable. En condiciones ideales, estas impresiones deberían mantenerse en un nivel que permitiera que el cuerpo funcionase de manera óptima en forma constante. Si las impresiones que provenían del exterior llegaran al cerebro con su intensidad plena, el individuo podría paralizarse o morir a consecuencia del shock. Por lo tanto, se desarrolló un sistema que las desvía de la conciencia, y manda la información directamente a diferentes partes del cuerpo, con la forma de simples reflejos. El reflejo que llega a través del "atajo" también se manifiesta físicamente cuando, por ejemplo, la persona retira bruscamente sus dedos de la llama antes de percibir que se va a quemar la mano.

Todas las especies han formado su pauta individual para sobrevivir. En el caso de los seres humanos, es la aptitud del cerebro para deducir nuevos comportamientos partiendo de las experiencias previas. La forma de trabajar del cerebro se asemeja a la de una cámara de video, que capta y registra todos los detalles del acontecimiento completo, para luego poder proyectarlo cuando está en una situación segura. Cuando todo el conocimiento ha sido integrado al cuerpo, el recuerdo mismo se vuelve innecesario y, por lo tanto, se disuelve. Nuestra manera de observar el mundo que nos rodea no nos proporciona una imagen objetiva. Los ojos registran y envían señales que son interpretadas y procesadas por el cerebro para formar una imagen. Lo que la persona experimenta como una "imagen objetiva" es una deducción o una construcción del cerebro. Este proceso compromete a ambos hemisferios. La imagen resultante es creada por deducciones racionales, lógicas, basadas en la información externa registrada por los sentidos en combinación con los datos sensoriales y las reacciones emocionales que esa información despierta. Este proceso se da principalmente en el hemisferio izquierdo, pero se basa en información que proviene de una experiencia previa, almacenada en el hemisferio derecho. Es posible que esas imágenes se combinen con conocimientos almacenados (sabiduría) en el hemisferio cerebral derecho.

Es fundamental recordar que la finalidad permanente de este mecanismo de defensa consiste en mantener el comportamiento racional. Cada decisión racional estará basada tan to en la situación actual como en los recuerdos conscientes e inconscientes, que provienen de situaciones similares. Sin embargo, la conciencia sólo aceptará la información consciente. Los recuerdos subconscientes previos no estarán disponibles para ella. De este modo, es frecuente que la racionalidad de nuestra conducta sea difícil de detectar, en los casos en que una parte de la información que le sirve de fundamento está fuera del alcance de nuestra mente racional. Por lo tanto, a menudo se considera irracional y fuera de contexto un comportamiento que, en realidad, no está sincronizado. Es decir, el comportamiento puede ser racional pero no estar vinculado con la situación presente. Las reacciones pueden basarse tanto en experiencias pasadas como presentes, y sólo la situación actual está a disposición de la comprensión consciente.

El sistema simpático-parasimpático

Para que el cuerpo tenga siempre un óptimo funcionamiento, el sistema nervioso autónomo debe tener dos "niveles de trabajo" diferenciados. Por lo tanto, desarrolló por un lado el funcionamiento del simpático y por el otro el del parasimpático: cuando el primero recibe la señal de estrés, pasa

el alerta al cuerpo; cuando la señal indica "fin del peligro", el último relaja al cuerpo. La persona saludable mantiene un equilibrio entre ambos sistemas.

Cuando el sistema simpático hace sonar la alarma, pone en marcha una reacción agresiva, que consume energía. El cuerpo se moviliza, aumenta el pulso y la presión sanguínea, se libera orina y las hormonas del estrés. Estas reacciones interiores llevan a una acción impulsiva, extrovertida, en la que los músculos se contraen y la respiración se vuelve superficial, con inhalaciones cortas, en la parte alta del pecho. Por lo tanto, las impresiones no pueden entrar demasiado profundamente en el cuerpo y así se maximiza la fuerza física.

En cambio, el sistema parasimpático contribuye para que la persona mantenga una actitud pasiva, de inmovilidad, de ahorro de energía. Se tranquilizan las funciones vitales del cuerpo, los músculos se relajan, baja el volumen de la voz y los movimientos se vuelven más lentos (como ocurre en el estado de sueño o de relajación profunda). Cuando disminuye la tensión muscular, la respiración se vuelve más profunda y abierta. El cuerpo se abre y la circulación es más fácil. Esto es también una señal para que el cerebro active el mecanismo de "repetición" a fin de procesar e integrar las impresiones.

El desarrollo del sistema de defensa

Por tener a su cargo la supervivencia humana, el cerebro debe estar protegido desde el comienzo mismo de la vida. Aunque un recién nacido no tenga lenguaje para expresar sus pensamientos, las áreas centrales de su cuerpo y de su cerebro se encuentran lo suficientemente desarrolladas para comenzar a formar bloqueos y almacenar recuerdos. En esta etapa, los recuerdos son "corporales", lo que significa que se relacionan con reacciones físicas (por ejemplo : el desagrado del hambre, el placer de un pecho suave lleno de leche deliciosa). Ciertas regiones del cerebro necesitan varios años para alcanzar su pleno desarrollo, pero desde el comienzo, conjuntamente con las diversas funciones del cuerpo, ya comenzaron a desarrollarse los mecanismos del umbral de protección en contra de estímulos demasiado dolorosos. Cuanto más se desarrolla el niño y se vuelve capaz de sobrevivir por su cuenta, menos necesaria resulta la protección del cerebro. El niño aprende a controlar su cuerpo y a reconocer cuándo hay peligro en el ambiente. Por lo tanto, el mecanismo del umbral se altera de acuerdo con el nivel de desarrollo que el cuerpo haya alcanzado. Janov (1975) divide estos niveles en tres grupos principales.

Las funciones corporales

El primer estrés que experimenta el feto se relaciona con las necesidades del cuerpo. Como el cuerpo aún no se ha desarrollado totalmente, tiene menos habilidad para integrar impresiones. Esto da como resultado inhibiciones internas más profundas. Puesto que a esta edad es incapaz de distinguir entre las distintas necesidades insatisfechas, es posible que todas ellas sean vividas como amenazas a su existencia. La extraordinaria medida de seguridad que el recién nacido tiene es un umbral muy bajo de resistencia al dolor; en comparación con, por ejemplo, un niño de diez años, reacciona con mucha más rapidez y bloquea la experiencia. Cuando el niño reacciona a cualquier tipo de experiencia dolorosa, llora constantemente, tiene cólicos, se duerme o realiza movimientos evasivos. Aunque el cuerpo haya absorbido el dolor, no significa que este se haya disuelto automáticamente. El dolor permanece en las diversas regiones, hasta que sea posible integrarlo en forma apropiada; es una causa de estrés que puede provocar una futura enfermedad en el estómago, el colon o en algún otro órgano interno.

Las funciones emocionales

A la edad de tres años aproximadamente, el niño accede al lenguaje y el cerebro ya está lo suficientemente desarrollado como para darle un contexto emocional a cualquier experiencia dolorosa. La imagen mental del recién nacido, de haber sido ignorado durante un tiempo demasiado largo, ahora puede expresarse verbalmente y se puede interpretar como "a mis padres no les interesa lo que me pasa". De ahí que, ,en este nivel, las reacciones consisten en explosiones de ira y otras emociones extremas.

Las funciones cognitivas

A la edad de seis años, el cerebro se ha formado lo suficiente como para distinguir entre una multitud de sentimientos y comprenderlos hasta cierto punto. El niño puede hacer conexiones coherentes entre distintas experiencias. Por lo tanto, en las áreas del cerebro que se relacionan con la conciencia es frecuente que se formen bloqueos tales como la racionalización y la interpretación equivocada. Las experiencias que todavía son muy dolorosas resultan bloqueadas.

Por ejemplo, el recuerdo de no tener suficiente atención por parte de los padres se expresa mediante sustitutos simbólicos: adoptar comportamientos que los padres seguramente apreciarán, es uno de ellos. Estas racionalizaciones también pueden ser internalizadas a tal punto, que la persona esté convencida de que el mundo simbólico es, en los hechos, el mundo real. La persona adopta la visión exactamente opuesta : está convencida de que sus padres prestaban mucha atención a lo que ocurría con su hijo y que la suya fue una infancia feliz. Esta persona sólo tendrá existencia simbólica y estará aislada en todos los niveles, no tendrá contacto con sus sentimientos ni con sus necesidades corporales.

Integración

Cuando el estrés fue causado por experiencias externas definidas, los mecanismos de defensa del cuerpo tiene un propósito claro y un diseño perfecto. Por lo tanto, si hay un desafío claro -un animal salvaje que entra en escena- también habrá un final claro: el regreso a la seguridad de la caverna. Sin embargo, el cerebro no tiene habilidad para distinguir entre un peligro físico real y un daño psicológico imaginado. Aunque las reacciones sean, en sí mismas, iguales, mientras haya alguna causa para estar alerta, el cerebro no percibe que el peligro forma parte de la imagen creada y que carece de relación directa con el mundo exterior. No obstante, por tener la habilidad de reflexionar sobre sí mismo y por su capacidad de crear (tal como ocurre en la respiración consciente y en la meditación), el cerebro puede adquirir la capacidad de reconocer el estrés psicológico y lidiar con él de un modo más tranquilo.

La mayor parte del estrés de hoy es el continuo estrés psicológico que no tiene un comienzo y un final claros. Aunque los problemas actuales sean de naturaleza abstracta, como por ejemplo trabajo, dinero o relaciones, el cuerpo debe tratar estos peligros secundarios de la misma forma en que trata las amenazas concretas que representan peligro de vida. Aún resulta necesario tener "un lugar seguro" para integrar las impresiones, porque sólo cuando el proceso esté completo, el cuerpo dejará emerger los recuerdos significativos que surgen del subconsciente. Si bien resulta beneficiosa la enorme capacidad del cerebro para almacenar información, esta capacidad también va en detrimento de él, porque cuando es necesario reprimir ciertos recuerdos, se necesita usar energía física para mantenerlos ocultos.

Normalmente, las reacciones del sistema simpáticoparasimpático se manifiestan con signos de estrés o de relax del cuerpo. En circunstancias apropiadas, tales como estar dormido en una cama, en un lugar seguro, el proceso puede comenzar de manera espontánea. Pero también se puede iniciar a voluntad. Una persona puede hacer esto acostada, en un ambiente seguro, relajando el cuerpo y la respiración hasta cierto nivel; esta será la señal correcta para que el cuerpo inicie el proceso de integración.

Si es necesario evitar que el sistema se "sobrecargue", los sentimientos encuentran resistencia y resultan "congelados" y encapsulados en algún lugar del cuerpo. Se mantienen con la misma forma y la misma fuerza que tenían cuando fueron inicialmente percibidos; permanecen almacenados en una forma que no resulta afectada por el tiempo ni por cualquier otra circunstancia externa. Cada "recuerdo" está compuesto por un maquillaje químico que queda atrapado en el punto en que por primera vez actuó en el cuerpo.

La integración de las impresiones recibidas se produce cuando se libera la tensión de los músculos y el recuerdo "químico" puede entrar en la circulación de los fluidos del cuerpo.

Esto equivale a decir que la información recibida, finalmente podrá entrar en la conciencia. Recién entonces las respuestas bloqueadas serán íntegramente experimentadas. Para que el mecanismo de umbral permita que esto ocurra, es necesario que las circunstancias sean percibidas como aceptables para el organismo. Como ya se dijo, en las fases tempranas de la vida se alcanzan los valores más bajos del umbral, ya que ellos protegen al máximo el organismo antes de que el niño se las arregle para sobrevivir solo y haya aprendido a reconocer las amenazas para el cuerpo. Por esta razón, muchas experiencias quedan bloqueadas durante este período. Por otro lado, significa que, si un adulto libera recuerdos bloqueados, estos pueden atravesar fácilmente el umbral de la conciencia, ya que se pueden incluir dentro del nivel de aceptación de una persona adulta.

Para que sean totalmente integrados, los recuerdos se deben volver a experimentar en el nivel en el que fueron bloqueados. En otras palabras, no es posible recordar experiencias muy tempranas si no es a través de la memoria corporal, ya que quedaron bloqueadas antes de que el cerebro estuviera lo suficientemente desarrollado como para estar comprometido en el proceso. Tales recuerdos no se pueden alcanzar sólo con la mente, sino que deben ser abordados mediante

la relajación y la receptividad del cuerpo. De otro modo, sería imposible llegar a la parte del cuerpo donde los recuerdos fueron almacenados.

Esto depende del nivel de comprensión. Uno puede revivirlo constantemente y jamás sacarlo del sistema. Hay dos caminos, dos senderos, para llegar a ello; la regresión, ir hacia atrás en el tiempo hasta llegar allí, o retirarse, ir hacia atrás en la mente, hasta el lugar que está más allá del discernimiento y la diferenciación, una profundidad meditativa.

R.D. Laing, *entrevistado por N. Albery, How to Feel Reborn, 1985.*

La mayoría de las psicoterapias profundas tienen su forma especial de expresar y revivir las emociones y los recuerdos almacenados. Uno de los factores comunes consiste en incrementar la receptividad del cuerpo mediante la expresión de emociones. Sin embargo, con la respiración consciente se concentra la atención en liberar la energía que se produce cuando las emociones son expresadas y quedan liberadas. Aunque las emociones sean expresadas con gritos, llantos, hablando o con movimientos del cuerpo, hay un momento en el que expresar un sentimiento tiene un efecto curativo. Esto ocurre cuando la emoción que fue expresada logró una apertura suficiente como para permitir que se liberase energía. En este punto, el cuerpo "dejará salir" los sentimientos almacenados y permitirá la integración. Es entonces cuando tiene lugar la verdadera curación del cuerpo.

Hay varios métodos para alcanzar este punto, pero expresar el sentimiento no es un ingrediente necesario. La receptividad esencial se puede lograr concentrándose en la liberación de energía en la respiración. Cualquier emoción puede, en los hechos, ser expresada como la mera "energía de la respiración". Lo más importante no es la expresión sino la receptividad del cuerpo y la liberación de energía retenida.

Por esta causa, la respiración consciente se volvió un instrumento muy efectivo para la integración y una verdadera llave para acceder al subconsciente. Con frecuencia, sólo se requiere un cambio menor de la situación externa para que sea posible liberar incluso los más dolorosos recuerdos. Creando circunstancias apropiadas mediante la respiración relajada, en un ambiente seguro, es posible llegar a la relajación profunda, que es el estado perfecto del cuerpo para que el sistema se abra al proceso de integración.

En cierta forma, una sesión de respiración consciente se puede describir como un período intenso de sueño consciente. Los sueños se producen cuando la parte consciente del cerebro está descansando. Aunque los sueños sean importantes "procesadores" de la información reunida durante el día, no dan abasto para lidiar con el estrés continuo, y tampoco proveen comprensión acerca del subconsciente, a no ser que algún tipo de terapia de los sueños trabaje con ellos. Las condiciones de trabajo de una sesión de respiración consciente son bastante similares a las del estado de sueño: el cuerpo está relajado, acostado; mantener la respiración requiere muy poco esfuerzo, el incremento del oxígeno le da al cuerpo mucha energía. Esta conjunción de factores crea la situación perfecta para liberar e integrar los recuerdos almacenados. La experiencia demostró que, una vez terminada la parte principal del proceso de integración, la mente es capaz de expandirse hacia otros dominios; esto también se observa en la meditación. Este aspecto de la respiración consciente puede conducir a experiencias que a menudo se describen como "trans-personales". (Ver Cuarta Parte).

Durante las sesiones de respiración consciente también es posible detectar la edad en la que se produjo el bloqueo, observando la forma de expresión que toma. Por ejemplo, es muy posible que una persona que reacciona al estrés con problemas en el estómago o en el colon, tenga experiencias bloqueadas que ocurrieron en etapas muy tempranas del desarrollo corporal.

En las muecas o en los estallidos emocionales es posible encontrar indicios de bloqueos formados durante el desarrollo emocional. En cambio, una persona que reacciona con el intelecto, mantuvo el bloqueo a partir de una fase posterior de maduración. Sin embargo, una persona que reacciona con el intelecto, también puede tener bloqueos en otros niveles. La disolución de bloqueos del nivel cognitivo a veces lleva a que estos sean reemplazados por reacciones emocionales, cuya disolución puede, a su vez, abrir camino a reacciones corporales relacionadas con el mismo origen.

Cuando el cuerpo ha completado su desarrollo, los diversos niveles de desarrollo se superponen. Los recuerdos bloqueados del nacimiento y de la primera infancia influyen en los valores del umbral en que se producen las reacciones en edades posteriores. El proceso de integración de los recuerdos bloqueados comienza con experiencias muy recientes, que van retrocediendo en el tiempo, hasta llegar al contacto con bloqueos formados cerca del nacimiento. Esto se atribuye al mecanismo de compuertas, que mantiene a los recuerdos bloqueados, superpuestos escalonadamente, según el nivel del umbral vigente cuando fueron bloqueados por primera vez. Lo

cual significaría, por ejemplo, que experimentar una luz intensa e inofensiva durante el nacimiento podría resultar más «amenazante» para el sistema que lo vivido por un adulto en un accidente automovilístico, ya que la primera experiencia resultó bloqueada cuando el nivel del umbral era muy inferior.

Los recuerdos y emociones integrados al cuerpo pierden la capacidad de influir de manera indirecta, subconsciente, sobre el comportamiento. Se suman al «banco de datos» de los recuerdos identificados como *sabiduría o* como conocimiento. La integración también significa un aumento de energía física, que proviene de la liberación de la energía bloqueada y del relax del cuerpo, ya que los músculos no necesitan mantener la tensión. Al mismo tiempo, los fluidos del cuerpo circularán con mayor libertad y equilibrio. En el nivel mental, aumenta la sensación de integración y equilibrio, y en la personalidad habrá menos aspectos subconscientes y, por lo tanto, inexplicables. La conducta se vuelve más racional y los juicios más objetivos, y sólo se reacciona ante situaciones del momento presente. En su conjunto, esto lleva a una apertura y autoconfianza mayores.

Cuando se practica el *Rebirthing o* respiración consciente, y en especial al comienzo, se recomienda dejar, entre sesiones, tiempo suficiente para permitir que el cuerpo y la psiquis se reajusten e integren lo experimentado. Para que el ciclo normal de la energía, que se completa durante una sesión sin interrupciones, quede totalmente integrado, se requieren entre uno y dos días. No obstante, puede ocurrir que nada suceda durante una sesión, y luego se produzca un efecto retardado. Recién después de la sesión emergen emociones y recuerdos que, a veces, son disparados por algún incidente de la vida cotidiana. Además, si el ciclo de la energía quedó interrumpido, o se vio muy perturbado por la reacción a un recuerdo, podría ser necesario completarlo con posterioridad. Esto se puede hacer en cualquier momento, durante la misma sesión o un poco más adelante, en una sesión posterior.

El trauma del nacimiento

El nombre *Rebirthing* surgió durante el primer desarrollo de la técnica, cuando se descubrió que muchos de los recuerdos liberados se relacionaban con el nacimiento del individuo. La integración de los recuerdos y la subsiguiente disolución del trauma del nacimiento realmente suponía un «renacer» de la personalidad, que emancipaba tanto al cuerpo como a la mente. Los individuos no sólo experimentaban una transformación de sus juicios y percepciones, sino también de sus modelos de conducta, de su autoestima y de su visión del mundo.

Una explicación preliminar para esto sugería que la causa sólo residía en el hecho mismo de reexperimentar el trauma del nacimiento. Pero algunas interpretaciones más recientes han sido más amplias y han sugerido que la verdadera importancia que tiene reexperimentar el trauma del nacimiento se debe al hecho de que, en una cadena de recuerdos relacionados con un sentimiento o con una experiencia definidos, con frecuencia este es el primer recuerdo que se bloqueó. Este primer recuerdo conduce a que el cerebro se predisponga a bloquear toda otra experiencia similar (como una suerte de medida de seguridad para asegurar que el sistema interno no experimentará nada de lo que se relacione con el primer recuerdo).

Los primeros años de *Rebirthing* fueron testigos de que se ponía mucho interés en las experiencias del nacimiento, inclusive de las descripciones acerca de la importancia de un buen nacimiento descriptas por el médico francés Leboyer. Antes de las sesiones de respiración, para facilitar el contacto con los recuerdos del nacimiento se leían en voz alta algunos capítulos de su libro *Parto sin violencia y* se proyectaban películas que mostraban la situación del parto. Sus ideas eran muy estimadas, porque desplegaban una actitud pionera en relación al nacimiento. Por abordar el nacimiento partiendo de la perspectiva del niño, fue uno de los primeros en mostrar que los gritos y la cara contraída del bebé no eran inherentes al nacimiento. Las fotografías que tomó en un ambiente calmo y relajado, que se adaptaba al máximo a las necesidades del niño, mostraba niños relajados y felices. Sus teorías partían de las creencias previas más comunes, y se abrían camino hacia una comprensión mayor de la experiencia del bebé. No hacía mucho tiempo que, a causa de la falta de conocimientos referidos a los recién nacidos, se creía que eran completamente insensibles. Inclusive se llegó a operar a los recién nacidos sin usar anestesia. Había quienes afirmaban que el niño no experimentaba emociones durante los primeros años de vida. Las investigaciones médicas en las maternidades se relacionaban más con el bienestar de la madre y con el equipo médico, y no tanto con el recién nacido. Afortunadamente, hubo un cambio en el foco de atención. En muchos hospitales, la investigación se orienta a encontrar métodos para asistir y promover el trabajo de parto natural y que sean buenos tanto para la madre como para el niño.

Aunque un parto normal es, en sí mismo, una experiencia dramática y poderosa, el niño está preparado por la naturaleza, para atravesarla. No es necesario que sea un aconteci miento traumático. En un parto natural, tanto la madre como el niño están «preprogramados» para trabajar juntos y hacer que el nacimiento sea lo más suave posible. Esta «programación» se relaciona con la circulación de las hormonas que regulan las etapas del parto. El mismo principio se aplica a los cambios hormonales durante el ciclo menstrual. Sin embargo, en el caso de los embarazos, el caudal de hormonas que proviene de la madre desata las reacciones apropiadas en el niño, quien a su vez desata la próxima reacción en la madre. Si durante este proceso no hay interferencias, el parto se desarrollará de acuerdo con el «plan de la naturaleza», sin complicaciones ni traumas.

Si el niño y la madre son cuidadosamente atendidos, tal vez no se presenten recuerdos traumáticos que luego serán bloqueados (ni en el niño, ni en los padres). Atención cuidado sa podría significar que en el ambiente se reducen al máximo los efectos perturbadores (ruidos o luces fuertes, temperaturas extremas), y también que se permite que el bebé quede con la madre hasta que se haya recuperado y adaptado al nuevo ambiente. Otro factor importante es que, antes de cortar el cordón umbilical, se permita que el bebé tenga tiempo suficiente para comenzar a respirar por sí mismo. Esto les da a los pulmones una oportunidad para moverse y expandirse gradualmente, a medida que comienzan a ser usados. Se ha demostrado que el período inmediatamente posterior al nacimiento es el momento más importante para que la madre y el niño se relacionen (tanto como asistir al parto es el momento principal que crea el vínculo padre-hijo).

Las diversas fases del nacimiento son inherentes a la «programación» del niño y, por sí mismas, no despiertan alarma. Si se permite que el nacimiento ocurra de acuerdo con el cur so natural y siguiendo los tiempos instintivos, cada uno de los aspectos que presenten pueden ser experimentados como básicamente positivos. Aunque el nacimiento pueda resultar físicamente doloroso para la madre, el sentimiento positivo podrá reverberar a través del niño. Es posible lidiar interiormente con las experiencias, sin necesidad de bloquear los estímu los amenazadores. Estudios realizados en adultos han demostrado que este tipo de experiencia positiva en el nacimiento tiene un impacto muy favorable en la futura seguridad en sí mismo, confianza y habilidad para enfrentar situaciones difíciles que manifestará el adulto.

Desafortunadamente, el nacimiento normal no es tan común como la naturaleza lo querría. Esto no ocurre por falta de un ambiente seguro o de cuidados médicos, sino más bien por los comportamientos de las personas que están presentes. Además, aunque inicialmente todo indique que se trata de un parto normal, se pueden presentar complicaciones en cualquiera de las etapas del trabajo de parto, a causa de los efectos perturbadores que pueden tener los recuerdos de la madre acerca de su propio nacimiento. Estos pueden afectar su comportamiento, y por lo tanto, ocasionan un cambio en las reacciones del niño. Un parto natural es un «instrumento delicadamente afinado», que requiere la entrega de la madre. Para una madre, es muy difícil dar a luz sin verse influenciada por los recuerdos de su propio nacimiento. El solo hecho de estar en un hospital, o de experimentar la corriente de hormonas, puede disparar sus propios recuerdos. Aun cuando la madre se sienta ajena a ellos, su cuerpo puede reaccionar bloqueando los recuerdos inquietantes. Por lo tanto, se interrumpirá el proceso natural.

Aunque la madre se mantenga receptiva a lo largo del nacimiento, el padre o alguno de los profesionales presentes pueden interferir. Si en alguno de los miembros de un equipo apareciera ansiedad a causa del trauma inconsciente de su propio nacimiento, basándose en sus propios miedos puede, sin darse cuenta, interpretar incorrectamente lo que está ocurriendo. Por otra parte, una inquietud intensa o una situación de estrés pueden transmitirse a la madre y al niño, que están en una situación excepcionalmente receptiva a las señales físicas. En especial para un niño que aún no ha nacido, estas señales son la fuente principal de informaciones acerca del mundo interior y exterior. Por lo tanto, un ambiente calmo y amoroso es la mejor ayuda que un niño puede recibir durante el período de gestación. Las personas tranquilas, desapegadas de sus propios sentimientos y capaces de concentrarse en lo que ocurre en el trance actual, que no se alteran con lo que está ocurriendo, le transmitirán al niño sensaciones positivas. Esta es la mejor manera de informarle al niño que la situación, aparentemente amenazadora, está bajo control.

Aunque haya mejorado mucho en los últimos años, el nacimiento todavía es, para muchos, el acontecimiento más peligroso y traumático de su vida. Cuando un niño nace, aún no tiene la experiencia para evaluar correctamente una situación y manifestar una sensibilidad adecuada respecto de lo que ocurre. El mecanismo de defensa de un recién nacido está diseñado para tratar cada una de las situaciones como un peligro potencial respecto de su organismo. Eso sucederá hasta que haya adquirido la suficiente experiencia. Cada cosa que ocurre se topa con una alarma

general de los sentidos y a toda amenaza se le impide llegar a las partes vitales internas. Todas las impresiones impactan intensamente al niño; esto significa que percibe como una amenaza incluso la perturbación más leve, por ejemplo: una luz muy potente, un sonido demasiado fuerte o una manipulación torpe.

En muchos casos el nacimiento es, literalmente, un esfuerzo por vivir. Puede ocurrir que el útero no se abra cuando el niño transmite la señal de que está preparado para nacer. O tal vez el canal del nacimiento no sea lo suficientemente elástico, para que el niño lo atraviese. Cuando no está en una posición adecuada dentro del útero y no puede ubicar la cabeza adelante, el cordón umbilical puede ejercer un efecto estrangulante.

Las complicaciones más comunes de los nacimientos forman parte de la rutina de los hospitales, y por lo general no representan una amenaza para la vida del niño. Algunos ejemplos:

- el niño nació demasiado pronto / demoró demasiado
- las contracciones del parto son muy rápidas / muy lentas
- la madre recibió anestesia local o alguna otra droga que afecta al niño
- es necesario extraer al niño mediante una cesárea, o un aparato que succiona
- el niño es separado de la madre demasiado pronto
- el niño encuentra impresiones muy fuertes en el ambiente que lo rodea (por ejemplo: luz muy potente, mucho ruido, manos torpes)
- el cordón umbilical es cortado demasiado pronto

Recuerdos del nacimiento

Es frecuente que no se logre crear la situación ideal para el parto, y el niño puede verse en la necesidad de confiar en sus propios recursos en una situación difícil y peligrosa. El trance del nacimiento puede ser semejante a sufrir un accidente serio, en un lugar remoto donde, a pesar de la ansiedad mental y del agotamiento físico, la persona debe hacer algo para salvarse. Aunque se trate de un médico entrenado especialmente para sobrevivir en un lugar salvaje y cuya fe religiosa es muy fuerte, resulta inevitable que esta experiencia deje una cicatriz.

Para el niño, que no tiene ninguna experiencia, vivir la situación del nacimiento significa que tiene que movilizar todos sus recursos. La huella que queda marcada en él provoca un fuerte impacto en el sistema nervioso y en el cerebro, y puede llevarlo a padecer tensiones durante toda su vida. El bloqueo de las impresiones puede conducir a la movilización continua de una energía, susceptible de ser medida, y que queda atrapada en el cerebro y en el cuerpo.

La psicoterapia tradicional puso el énfasis en el trauma psicológico del niño. Por otra parte, la respiración consciente y otras terapias profundas demostraron que, en lo que respecta al período perinatal, los traumas físicos son los que tienen más impacto sobre la psiquis. Un parto físicamente difícil, una enfermedad grave, un accidente o alguna operación son una amenaza mayor para la psiquis de lo que es el hecho de estar separado de la madre en ese momento.

Estas terapias profundas demostraron, además, que es muy posible volver a experimentar esas vivencias. Cuando en una sesión de respiración consciente son reactivadas las ex periencias del nacimiento o de un padecimiento físico traumático, a veces aparecen reacciones físicas, que van desde un ritmo respiratorio muy corto hasta dolores agudos en diversas partes del cuerpo, o parálisis. También pueden observarse magulladuras y otro tipo de marcas en el cuerpo. En algunos casos, se ha verificado que las magulladuras son verdaderas réplicas de las marcas que dejó el trauma original. Por lo común, los síntomas y las marcas permanecen hasta poco tiempo después de la sesión de respiración, pero en algunos casos resultan visibles durante un período un poco más largo. Puede ocurrir que las mismas reacciones se repitan durante cierto lapso, hasta que la experiencia haya sido integrada.

Si el parto resultó físicamente muy doloroso, los recuerdos pueden mostrarse como señales constantes, bajo la forma de un mal funcionamiento de órganos o sistemas. Un recuer do común a muchas personas es la restricción de la capacidad respiratoria. Si el cordón umbilical fue cortado antes de que los pulmones pudieran expandirse gradualmente, la primera respiración puede ser una experiencia muy dolorosa. Cuando se corta el cordón umbilical, que originalmente es el cable vital, a través del cual se «respira», el niño se siente sofocado, lo cual resulta muy traumático. Para sobrevivir debe inhalar, pero es frecuente que el niño sienta pánico y se vea forzado a usar los pulmones demasiado pronto y a llenarlos en exceso. Por lo tanto, es posible que la experiencia de respirar esté asociada con dolor y con peligro de muerte.

El recuerdo de esta primera respiración puede dar como resultado una contracción de los músculos que intervienen en el acto respiratorio, durante toda la vida. Aun cuando se libere el recuerdo, la prohibición de respirar relajadamente puede mantenerse activa.

Janov (1982) ofrece muchos ejemplos de las reacciones permanentes que los distintos tipos de partos ejercen sobre el sistema nervioso. Un parto prolongado, dice, con frecuencia conduce a una reacción del sistema simpático del niño. Si la madre no la percibe -quizá como consecuencia del trauma de su propio nacimiento-, puede que tampoco perciba las señales hormonales que le envía su hijo, o que esté demasiado tensa para recibirlas. En consecuencia, el niño experimentará el paso por el canal del nacimiento como algo fatigante y prolongado. Es frecuente que la reacción parasimpática se asocie con una experiencia de estar cerca de la muerte, tal como el nacimiento de nalgas, o cuando el cordón umbilical queda apretado alrededor del cuello, o sucede en la madre demasiado sedada durante el trabajo de parto. Podría haber ocurrido que el niño necesitara un estímulo para iniciar la respiración y las funciones corporales. La reacción del parasimpático ocurre con un nivel muy bajo de energía y, como consecuencia, es frecuente que el niño sea demasiado tranquilo, no demandante, pasivo y a menudo casi ni llore. Suele suceder que a los padres les guste este tipo de niño, porque pocos de ellos perciben que este «buen comportamiento» puede ser la consecuencia de un trauma de nacimiento que aún tiene un impacto que se impone sobre la criatura y la aplaca. Cuando es adulta, la persona «parasimpática» es cuidadosa, pasiva, pesimista, conservadora y con frecuencia tiene baja autoestima. Es frecuente que este tipo de persona esté muy preocupada por su futuro y no perciba que su sentimiento se origina en el pasado, proviene de un recuerdo.

A menudo, el recuerdo del trauma del nacimiento se expresa después en pautas de conducta que son reflejos del nacimiento: tendencia a llegar siempre tarde o temprano, a evi tar acostarse a la noche o levantarse a la mañana, la tendencia a demorarse en tomar decisiones o falta de disposición para decidir. Frente a simples acontecimientos de la vida cotidiana como, por ejemplo, un embotellamiento de tránsito, tales personas se pueden ver forzadas a arriesgar tanto su vida como la de quienes los rodean porque, por ejemplo, para liberarse de la sensación de estar atrapados, conducen su auto de una manera peligrosa. Es posible que sientan excesivo estrés en ambientes donde el ruido es intenso, cuando la música es muy fuerte y también cuando el ambiente está demasiado quieto. Lamentablemente, tales conductas suelen aceptarse como parte de su personalidad y raramente se las vincula con su probable origen.

Grof (1988) también da varios ejemplos de los efectos del parto en los comportamientos de los adultos. Es frecuente que un niño nacido con la ayuda de *fórceps* manifieste entusiasmo al comienzo de una situación cotidiana, pero luego tienda a depender de los otros para realizar lo que se proponía. Si el parto se realizó bajo la influencia de anestésicos, el niño puede experimentar dificultad para que se movilice la energía que le permita comenzar a realizar algún proyecto en su vida, con frecuencia, se distrae y pierde de vista sus objetivos. Cuando adulto, un niño nacido de un parto inducido puede sentir rechazo si se siente «empujado» a vivir prematuramente una situación.

Las pautas de comportamiento relacionadas con quienes nacieron mediante cesárea pueden dividirse en planeadas y de emergencia. En el primer caso, como se ha pasado por alto el esfuerzo para salir del útero, el recuerdo del parto no es traumático. En cambio, si se trató de una operación de emergencia, el niño experimentó un esfuerzo intenso en contra de la muerte y con frecuencia conserva un recuerdo más impactante que la mayoría, con lo cual, en ciertas situaciones, tendrá reacciones excesivas.

Es posible que, en una fase secundaria, los recuerdos de nacimiento puedan resolverse en síntomas de asma, tos crónica, sensación de presión en la cabeza y en los hombros, nudos en el estómago, palpitaciones del corazón, fatiga crónica, malestares y náusea. El síndrome premenstrual también se podría relacionar con los cambios hormonales cíclicos estimulados por los recuerdos del parto; las crisis de ansiedad, la irritabilidad, depresión e ira, etc., son todos síntomas que tienen reminiscencias del espectro emocional que se enfrenta durante el nacimiento.

Una experiencia personal

Durante mi vida adulta siempre me atormentaron unos problemas de estómago que se presentaban en momentos de tensión de la vida cotidiana. Cuando estoy nerviosa antes de ha cer algo, o cuando alguien reacciona o actúa de manera negativa en relación conmigo, literalmente me duele el estómago. Durante las sesiones de respiración, con frecuencia recuerdo imágenes y experiencias en las que mí estómago es un hueco enorme, abierto, dentro de mí. Siempre he reaccionado espontáneamente protegiendo mi estómago, enroscándome en posición fetal, poniendo almohadas sobre mi estómago para protegerme del sentimiento de ser vulnerable en esa parte del cuerpo. Durante una sesión de respiración, fui guiada por la terapeuta a revivir mentalmente mi niñez. Regresé hasta la etapa anterior al nacimiento, y me experimenté como feto, unida a mi madre mediante el cordón umbilical. Al mismo tiempo, sentía olas de ira y de

frustración que rompían como si fueran las de una marea e iban subiendo a través del cordón umbilical hasta mi estómago, cada una de ellas, muy dolorosa.

Mi primera reacción fue retirarme a un estado similar al del sueño. Cuando la terapeuta me preguntó por mis experiencias, sólo podía. repetir. "No sé, no quiero saber, no quiero sentir». A pesar de que yo evitaba contestar, ella ínsistía. Y aun así, mi única reacción consistía en aferrarme al hecho de que lo que ocurría era algo inconsciente. Más tarde, cuando conversamos acerca de esta experiencia, me di cuenta de que volverme mentalmente insensible y distante, en mí es una manera muy frecuente de lidiar con situaciones incómodas.

Leyes personales

El sistema simpático-parasimpático determina nuestra manera de reaccionar y actuar y crea nuestra personalidad. Tiene una influencia extraordinaria en las actitudes huma nas, desde las emociones más intrincadas, los valores y las ideas, hasta la más sencilla de las posturas corporales y la sexualidad. La manera en que hemos reaccionado frente a las primeras experiencias de nuestra vida se vuelve una pauta para todo lo que nos ocurre después. Aunque el niño no pueda hacer una interpretación intelectual racional de la situación, la experiencia lo llevará a encontrar un recuerdo corporal que tendrá influencia sobre todas las impresiones posteriores, dará color a las «conclusiones» subconscientes y formará la base para sostener ideas acerca del mundo. Si nos basamos en lo que podríamos llamar «recuerdos precerebrales» que existen en el cuerpo, y no en la mente, es muy difícil encontrar su origen. Estas ideas están enraizadas y, por lo general, se consideran como nuestro carácter intrínseco. En la terminología de *Rebirthing* se las conoce como «leyes personales».

Muchas de estas «leyes personales» se forman sobre la base del esfuerzo agotador realizado para nacer. Una reacción sintomática podría ser: «Tengo que esforzarme mucho para llegar a lo que quiero/a donde quiero llegar». Otra: «No hay nadie que pueda ayudarme cuando lo necesito». No importa lo que reflejan estos vagos recuerdos, más tarde se consolidan en creencias muy fuertes. Estos recuerdos darán color a la percepción de todos los hechos posteriores.

Sin que nadie se lo haya enseñado, gradualmente el niño «extraerá una conclusión» derivada de la primera experiencia de la situación del nacimiento: la sensación de que la vida es dura y áspera. Probablemente, cuando este niño crezca tendrá un temperamento agresivo, un nivel alto de energía, y su sistema simpático reaccionará al estrés. Desde una perspectiva social, estas características no son negativas (hay muchos hombres y mujeres de negocios, exitosos, que tienen este temperamento), pero por su muy alto nivel de energía, a sus cuerpos puede resultarles difícil llegar al descanso y la relajación que necesitan. Esto también tiene un efecto de distorsión sobre la percepción, obstruye la objetividad y la capacidad de concentrarse en el momento presente.

Las leyes personales se pueden dividir en cinco grandes áreas, que se basan en las experiencias más comunes relatadas en las sesiones de respiración consciente. Estas áreas son:

1. Trauma de nacimiento
2. Desaprobación de los padres
3. Negaciones específicas
4. Impulso inconsciente de muerte
5. Otras vidas

Los nacimientos muy perturbadores pueden conducir a desórdenes neuróticos severos. Según Grof (1988), los efectos del trauma de nacimiento pueden ir desde simples problemas de adicción o comportamientos compulsivos hasta enfermedades mentales muy serias, tales como depresión maníaca y esquizofrenia. Si se consideran desde esta perspectiva, las fobias son reacciones que mezclan emociones e intelecto, con el acento en las emociones. El fanatismo es un desequilibrio similar que, por otra parte, afecta al intelecto. Es frecuente que la claustrofobia, el temor a las alturas y el vértigo estén relacionados con la sensación de estar «atrapado» durante el nacimiento o también con la sensación de no haber sido apropiadamente sostenido después de nacer. El miedo a la oscuridad y la claustrofobia también se pueden relacionar con la etapa dentro del útero. Otro tipo de fobia, la «contra fobia», en la que se manifiesta compulsivamente la necesidad de probar cuán valiente se es, puede estar relacionada con el trauma del nacimiento. En este caso, el miedo en sí mismo es tan grande que, a lo largo de la vida, cuando se presenta alguna de sus señales, se despierta la necesidad de evitarlo a toda costa, ya que puede despertar recuerdos amenazadores. Con frecuencia, esto lleva a involucrarse compulsivamente en actividades en las que se corre peligro, porque en esas situaciones, la persona tiene oportunidad de mostrar que carece de miedo, o que es capaz de dominarlo. Algunas perturbaciones sexuales pueden resultar

señales incorrectas del hipotálamo, originadas en experiencias bloqueadas, o también tratarse de una manera de disolver fuertes tensiones internas. El orgasmo y los ataques de epilepsia son formas diferentes en las que el cuerpo manifiesta espasmos capaces de disolver tensiones. No obstante, el alivio que se logra sólo es temporario.

Como ya se dijo, el estado físico y psicológico de la madre tiene gran influencia sobre el feto. Muchas de las cualidades que se consideran heredadas pueden ser huellas transferidas químicamente al feto a partir de los pensamientos y los sentimientos de la madre. Junto con sus experiencias también se transfieren las interpretaciones que ella hace de estas. La influencia encubierta que continúa después del nacimiento, se vuelve más evidente en las primeras etapas de la vida, antes de que el niño lleve adelante sus propias experiencias, construcciones y aprendizajes del comportamiento social.

Los sentimientos de la madre y sus experiencias durante el embarazo también forman un marco de referencia para la relación que luego tendrá con el niño. La mayor parte de los padres están familiarizados con la frase «Sobre el niño no influirá tanto lo que usted le enseñe sino lo que usted haga». Las ideas inconscientes que una madre tenga acerca de algún asunto, producirán en el niño un impacto mayor que todo cuanto conscientemente piense o diga respecto del tema. A pesar de las buenas intenciones de los padres, el niño tomará de ellos tanto el comportamiento evidente como el encubierto. En este proceso, también puede percibir que las palabras de un padre no siempre se corresponden con el lenguaje de su cuerpo y con el mensaje que se transmite telepáticamente, porque aunque los seres humanos nos concentremos en las interacciones verbales y abiertas, también somos sensibles a los pensamientos que cada uno tiene y capaces de leer los mensajes subconscientes que tanto el lenguaje corporal como los pequeños cambios en el aspecto revelan. Cuando una criatura todavía no ha desarrollado el lenguaje, es especialmente receptiva a esas señales. Antes de que pueda comunicarse en forma directa con el lenguaje, su madre también se pone a tono con él para percibir las señales que emite. La mayor parte de las madres aprende a diferenciar las sutiles señales de su hijo y a sentir las necesidades de un bebé, aun cuando estén separados. Por ejemplo, es común que una madre se despierte justo antes de que el niño comience a llorar para indicar que necesita ser atendido.

Durante los últimos años se han conocidos diversos estudios acerca de esta transmisión de emociones. Se descubrió que, en especial, los niños son sensibles a las emociones de las que no se habla, sobre todo las de sus padres. El niño percibe las emociones y con frecuencia, también las actúa. Cuando una madre -a pesar de que aparente estar controlada- está muy perturbada interiormente, puede causarle a su hijo una rabieta inexplicable. Le transmite sus sentimientos encubiertos a alguien que aún no tiene el mismo dominio sobre sus propios sentimientos.

Otro ejemplo de transmisión de pensamientos se expone en un estudio acerca de los efectos de las expectativas de los padres a propósito del desempeño de sus hijos (Russell, 1984). El noventa por ciento de los niños cuyos padres creen que su desempeño está por debajo de la normal han mostrado signos de perturbación psicológica alrededor de los diez años, mientras que los niños cuyos padres los creen hábiles, sólo se mostraron perturbados en el cincuenta por ciento de los casos.

Tal vez el mayor problema que existe para dominar los efectos de esta transmisión resida en que la mayoría de los padres ni siquiera tienen conciencia de que esto está ocurriendo o de cuáles son los pensamientos o los sentimientos que ellos mismos experimentan. La crianza que los padres le dan a un niño se basa, primariamente, en las buenas intenciones conscientes. Pero es inevitable que también influyan las reacciones del nivel emocional subconsciente («las entrañas»), entroncadas con la propia infancia de los padres. Antes de poder comprenderlas, es necesario redescubrir estas emociones y volver a experimentarlas. Hasta que estas emociones no hayan sido integradas, los padres no podrán discernir entre sus experiencias infantiles y las de su hijo. Esto podría llevar a que, a lo largo de varias generaciones, se repita una y otra vez una relación padres-hijos no deseada.

El sistema COEX

Cuando una persona ya integró una cantidad suficiente de recuerdos que provienen de sus recuerdos bloqueados, se vuelve reconocible el «tema dominante» o «recuerdo clave» que influye y le da color a los demás recuerdos. En Rebirthing, estos se conocen como «leyes personales». Stanislav Grof ha clasificado tales recuerdos, en lo que llama el sistema COEX.

Define al sistema COEX como «una constelación dinámica de recuerdos (y material de fantasía asociado), que proviene de diferentes períodos de la vida de un individuo, con el denominador común de una fuerte carga de calidad similar, sensaciones físicas del mismo tipo,

o el hecho de que comparten algunos otros elementos importantes» (Grof, 1985, pág. 97). Las capas más profundas del sistema son las experiencias que se remontan al período fetal y a la época cercana al nacimiento. Los recuerdos de la superficie son experiencias similares, que provienen de períodos posteriores de la vida. Un sistema COEX podría, por ejemplo, contener recuerdos de cada una de las situaciones en que la persona se sintió humillada, o cada vez que experimentó miedo o ansiedad.

La parte más importante del sistema COEX es la experiencia. La experiencia clave es la primera de un tipo especial de incidente prototípico que es registrado en el cerebro. For ma la base de un sistema COEX específico y se convierte en un prototipo que tendrá gran influencia y pondrá color en el registro del mismo tipo de experiencias posteriores. Grof dividió las experiencias clave en el sistema COEX según las Matrices Perinatales de Nacimiento (MPN), en cuatro categorías diferentes:

1. Primer nivel Experiencias intrauterinas antes de que haya comenzado el trabajo de parto. El vínculo original con la madre. El equivalente espiritual de esta etapa es la unión que mantiene un alma con el universo.
2. Segundo nivel. Contracciones en el sistema cerrado de un útero. Antagonismo con la madre. La correlación espiri
tual es el infierno.
3. Tercer nivel. El paso a través del canal uterino. Cooperación con la madre. El equivalente espiritual es morir-renacer.
4. Cuarto nivel. El final de la unión simbiótica y la formación de una nueva relación. La separación de la madre. Espiritualmente comparable a la muerte del ego y el renacimiento.

La fuerte carga emocional contenida en un sistema COEX es la suma de todas las emociones que acompañan los recuerdos del sistema. Cada sistema COEX tiene un vínculo fir me con un mecanismo de defensa particular. Hay sistemas positivos y sistemas negativos. Por lo general, las personas almacenan diversos sistemas COEX, pero las características, la extensión y la intensidad de cada uno varía mucho. Los recuerdos constelados en un sistema COEX pueden volver a emerger constantemente en las sesiones de terapia hasta que son plenamente experimentados y potencialmente capaces para abrir sistemas similares que se relacionan con otros aspectos de la vida de una persona.

Capítulo 8

EL ROL DEL TERAPEUTA EN UNA SESIÓN DE RESPIRACIÓN

Cuando la respiración consciente se usa en psicoterapia, lo usual es que se la combine con métodos convencionales de terapia, que pueden variar entre un terapeuta y otro. Las se siones de respiración consciente funcionan como una apertura al subconsciente. Lo que se libera a través de la respiración puede, después, ser analizado e interpretado en otra sesión de terapia convencional. Ingrid Wallin, una psicoanalista que utilizó durante varios años una combinación de respiración consciente y psicoanálisis, inclusive con pacientes que tenían enfermedades mentales graves, dice:

> El método da muy buenos resultados y es una buena manera de aclarar algunas cosas, de atreverse a mirar lo peor de uno mismo. Es una forma de vincular al adulto que hay en mí con la frustración del niño, lo cual es muy curativo. Cuando uno se atreve a sacar el fantasma del ropero, ve cómo se desvanece. A la larga, el método le brinda al paciente una visión más profunda de la vida, gran tolerancia, autoestima y amor por la propia persona.
>
> Entrevista con Ingrid Wallin. 1989.

Pero la respiración consciente no sólo es útil para personas que tienen problemas psicológicos. Principalmente es una práctica realizada por personas «saludables», como un proce so de purificación de las experiencias pasadas y para contrarrestar el estrés cotidiano, relajar y revitalizar el cuerpo. A pesar de la diversidad de la vida humana actual, la mayor parte de las personas necesita algún instrumento para liberarse del estrés y recuperar el equilibro y la vitalidad. En una sesión normal de respiración consciente, la técnica en sí misma basta para evocar emociones y recuerdos. Pero, como ya se dijo, la técnica respiratoria con frecuencia se combina, por ejemplo, con «técnicas mentales»: visualización, afirmaciones e interpretación de los sueños, etc., tanto para facilitar el proceso como para promover la adopción de nuevos

comportamientos. Como los recuerdos están alojados en todo el cuerpo, también se los puede estimular mediante contacto; una combinación de respiración consciente y masaje, o alguna otra terapia orientada hacia lo corporal, componen un instrumento muy versátil.

La actividad se concentra en las fuerzas naturales de sanación que tiene el cuerpo, a quienes simplemente se les da oportunidad de actuar libremente y de sanar aquello que debe ser sanado. La intervención del terapeuta no se puede producir en cualquier momento del proceso. Aunque se cuente con el más hábil de los terapeutas, el resultado que se podrá alcanzar depende también de la disposición de la persona a mantenerse receptiva y respirando en forma relajada.

El rol del terapeuta durante la sesión de respiración consiste, principalmente, en observar y orientar la respiración, para que comience el ciclo natural de la energía y mantenga una liberación óptima de la energía. Frente a un bloqueo excesivamente doloroso, es común que la persona opte por no respirar lo suficiente como para que se inicie el ciclo de energía. Otra reacción común es quedarse dormido o perder la conciencia antes de que el ciclo haya comenzado. En tales casos, es preciso dar instrucciones más precisas para superar las defensas del cuerpo. A la larga, se vuelve necesario orientar la conexión y la duración de cada una de las respiraciones hasta que se atraviesa el umbral de las defensas. Esta es una orientación que se ofrece de manera «intuitiva», lo cual significa que mientras el terapeuta observa y escucha la pauta respiratoria, va buscando una óptima relajación y apertura.

Algunas veces también puede resultar efectivo un masaje suave o un estímulo en alguna otra parte del cuerpo. Aunque se haga más hincapié en la técnica misma y no en el renacedor, no se debe subestimar la importancia que tiene la habilidad del instructor. Puede ocurrir que el terapeuta inicie intuitivamente un buen cambio en la respiración, lo cual llevaría a abrir y disolver la energía. Es necesario que la persona que quiera ser renacedora haya experimentado la suficiente integración de sus recuerdos personales, para poder adelantarse al proceso de la persona que está respirando. Un terapeuta que no haya tenido suficiente contacto con sus pensamientos y emociones subconscientes podría reaccionar en forma involuntaria frente al proceso que está orientando. Las emociones expresadas por la persona que respira podrían disparar recuerdos semejantes en el terapeuta de modo que este, como mecanismo espontáneo de defensa, comenzaría a controlar su propia respiración. En tal caso, aunque el renacedor sea capaz de continuar guiando correctamente la respiración, su situación influirá inevitablemente en el que está respirando.

Siempre existe una interacción subconsciente entre los dos participantes de una sesión de respiración: a la persona que respira nunca se le permite ir más allá de lo que el renacedor considere seguro. Si estos obstáculos se presentan en forma repetida, podría ser de ayuda conversar acerca de las dificultades específicas que se encuentran y cómo entrar en contacto con ellas antes de que comience la sesión. Incluso podría ser necesario realizar una sesión donde, para lograr que la persona se mantenga consciente hasta que empiece el ciclo de la energía, la persona que respira permanezca sentada, o apoyada en sus manos y en sus rodillas, o caminando. Una vez que el ciclo de la energía se ha iniciado, por lo general la persona ya no se duerme ni pierde la conciencia, y se manifiestan poderosas oleadas de energía en todo el cuerpo.

Usualmente, la sesión de respiración se completa con un análisis mutuo. La intención es no permitir que el terapeuta proporcione las respuestas correctas, sino que la persona que respira encuentre una interpretación aceptable de las experiencias. Como ya se dijo, cuando se ha liberado la mayor parte de los recuerdos, estos parecen recuerdos infantiles inofensivos, que se ven desde la perspectiva de un adulto. Una vaga sensación de incomodidad probablemente se transforme en el recuerdo de un acontecimiento o de varios de ellos. Esto hace posible una apropiada conexión emocional, que conduce a comprender las acciones y las reacciones. La mayor parte de las personas ya se han distanciado lo suficiente como para que sus experiencias les proporcionen una nueva comprensión e insight. Por lo tanto, volver a experimentar un recuerdo es una gran oportunidad para interpretar y autoanalizarse.

Un cambio de actitud

Aunque generalmente las personas que practican respiración consciente carecen de problemas psicológicos, la mayor parte necesita cambiar la actitud que tienen hacia sí mis mas, para acceder al material bloqueado del subconsciente. Este trabajo puede abarcar desde la mera comprensión de que bloquear e integrar impresiones es un proceso que está continuamente funcionando en todas las personas, hasta un cambio completo de actitud ante la vida.

Lamentablemente, fuera de las sesiones de respiración consciente también deberían darse muchos cambios en las actitudes humanas, que facilitarían los cambios personales necesarios. Por lo tanto, ante todo deberíamos plantearnos si un cambio de actitud en la psicología tradicional no facilitaría ciertas modificaciones a nivel personal, porque ampliaría el área de los comportamientos humanos considerados «normales». Los descubrimientos realizados mediante la respiración consciente y otras terapias modernas indican con claridad la importancia que tiene la primera etapa de nuestra vida, pero las teorías tradicionales no hacen hincapié en esto. Hasta el momento, es muy limitado el espectro de comportamientos que la psicología convencional considera «normales». Con frecuencia, la imagen que ofrece del ser humano se basa en una visión mecanicista que dominó al mundo occidental desde hace ya mucho tiempo. A menudo no se encuentra suficiente tolerancia para aquellos factores que, según se dice, influyen en nuestro comportamiento. Cuando alguien tiene una «explosión» emocional «irracional», es común que se le diagnostique un colapso nervioso y se preste muy poca atención a los antecedentes de la persona y al ambiente donde vive. Probablemente, el tratamiento consista en drogas, las cuales evitarán que se repita el comportamiento no deseado. Esto se podría aceptar en situaciones extremas que estén relacionadas con una crisis aguda, siempre y cuando lo que continúe sea otro tratamiento que ayude a que la persona se ponga en contacto con las causas de la crisis.

Si esto se pudiera comparar con el tratamiento a seguir cuando hay heridas físicas, sería más fácil comprender cuál es el problema que existe con el abordaje psicológico actual. La persona que se fracturó un brazo agradecerá que se le administre una droga que alivie inmediatamente el dolor y la ayude a superar el trauma inicial del accidente. Pero si sencillamente se la envía a casa con un frasquito de píldoras para quitarle el dolor cada vez que le duela el brazo en el futuro, esta persona opinará que el tratamiento es completamente inaceptable. Es necesario que una herida de este tipo sea cuidadosamente tratada para que se cure como corresponde, y no se oculte su existencia con drogas que le quitan el dolor. Será necesario hacer radiografías para identificar la extensión de la herida, colocar un vendaje con yeso que sostenga la posición hasta que el hueso vuelva a unirse, o quizás hasta operar. Con frecuencia resulta claro cuál es el tratamiento necesario para una herida o para una enfermedad física. Pero cuando concierne a nuestro aspecto psicológico, no es tan fácil hacer un diagnóstico correcto y decidir cuál es el tratamiento adecuado. Sin embargo, las enfermedades psicológicas deben ser tratadas tan completa e individualmente como las físicas. Por desdicha, tal tratamiento no consiste en un simple vendaje. Identificar y modificar los factores que subyacen en los problemas psicológicos no resulta tan simple como tomar una radiografía. Todavía tenemos mucho que aprender acerca del potencial humano. La terapia puede comprometer diversos aspectos de la vida de una persona: su trabajo, la relación con su familia y sus amigos, etc. El «precio» que debe pagarse para que se produzca el cambio de un estilo de vida puede parecer excesivo. En última instancia, sanar puede significar incluir cambios sustanciales en diversas áreas de la estructura social moderna, lo cual supondría la necesidad de actuar en un nivel político.

No obstante, se pueden ir dando pasos más pequeños, que harían posible una recuperación un poco más rápida de las perturbaciones psicológicas. Tal vez el más simple, aun que esencial, sea tomar conciencia de que casi todas las personas tienen al menos varias experiencias reprimidas, que es necesario integrar; incluso es necesario comprobar qué tipo de bloqueo se produce al reprimir una experiencia. Hasta la más saludable de las personas tiene un subconsciente y, por lo tanto, es incapaz de diferenciar conscientemente todos los pensamientos y emociones sobre los que se basa cada una de sus decisiones cotidianas.

Este cambio de actitud podría permitir que las personas expresaran algunas emociones ocultas. Aun cuando el comportamiento esté fuera de los límites «normales», se debe con tinuar considerando que está sana y es racional, y se le debe ofrecer una oportunidad para expresarse, mientras no cause daño a otros. Si esto no ocurre, subsistirá en ella el sentimiento de estar alienada y de que el ambiente que la rodea carece de un foro apropiado donde expresar emociones y reacciones reprimidas. Esta persona debe recibir la misma asistencia que se brinda a la que se ha fracturado un brazo.

Si tales situaciones fueran totalmente aceptadas por la psicología formal, los recursos de los hospitales tradicionales se podrían redistribuir, a fin de ofrecer esta clase de sanación. En lugar del tradicional hospital para enfermos mentales, que se ocupa de gente profundamente perturbada, mediante tratamientos que consumen mucho tiempo y resultan costosos, se podrían organizar lugares aptos donde las personas acudirían regularmente, y se asistirían a sí mismas expresando sus emociones. (¿Por qué no puede haber también gimnasios para la mente?) Sería necesario hacer esto antes de que los problemas de una persona se vuelvan tan desproporcionados que lleguen a presentarse como desórdenes psicológicos graves.

Una persona neurótica es alguien que llegó a la etapa de estar totalmente inconsciente respecto del origen de sus sentimientos. En realidad, podría ocurrir que una persona agrada ble, que jamás se enoja, sienta más ira que otra que manifiesta violencia visible. La persona agradable podría ser alguien cuyo estricto control del material bloqueado mantenga sellada la salida de la ira. Cuando una persona neurótica se enoja con alguien, probablemente no tendrá el valor de expresarlo, si antes no ha tomado contacto con el material subconsciente. Antes de que esto ocurra, la ira estará asociada con un sentimiento impreciso que debe ser controlado. El sentimiento que subyace en esto podría ser el miedo de expresar enojo en contra de los padres, etc. Aunque en el presente, la persona se vea en una situación que despierta su ira, no percibe que se trata de una reacción a hechos pasados, ya que estas emociones se relacionan con algo que jamás ha entrado en su conciencia. Es posible que la persona que aún no conoce sus sentimientos bloqueados y tampoco ha tomado contacto con ellos, necesite cierto tiempo para llegar a hacerlo. Sin embargo, después de la primera manifestación de este tipo, el paso siguiente podría consistir en evocar el sentimiento y experimentarlo conscientemente. Aunque el proceso de contactarse con sentimientos profundos suprimidos pueda parecer largo, cuando alguien se siente a punto de explotar a causa de ellos se necesita hacer muy poco para que se desencadenen las emociones que no han sido experimentadas.

Otra comprensión profunda que tiene el poder de transformar está vinculada con la percepción. El potencial del cerebro permite registrar abundante información en una fracción de segundo. Por ejemplo, en ciertas situaciones no sólo percibimos a las personas que están con nosotros, la atmósfera del lugar y todos la información tradicional que aportan nuestros sentidos, también «computamos» todos estos datos y los confrontamos con nuestro archivo de referencias (pensamientos y recuerdos conscientes e inconscientes). Partiendo de toda esta información, seleccionamos las partes que se ajustan a cierta carga o significado, y al mismo tiempo incrementamos o reducimos los datos que ponemos en juego, para conectarlos con el resto. Todo el proceso se da con tanta velocidad que no comprendemos que la imagen «objetiva» creada es, en realidad, una interpretación subjetiva. Con frecuencia, esta interpretación nos lleva a creer que estamos frente a la repetición de algo que ya ocurrió, situaciones que tienen una especial carga negativa. Esta manera de teñir sistemáticamente nuestras percepciones ocurre con tanta frecuencia que se podría decir que el cerebro tiene tendencia a recrear ciertas escenas. Hace esto con el propósito de equiparar la situación actual con un acontecimiento similar bloqueado en nuestro inconsciente; de esta forma le ofrece al acontecimiento una «segunda oportunidad» de ser totalmente comprendido e integrado en el sistema interno.

Esta comprensión puede acarrear un cambio en la actitud. En vez de percibirnos a nosotros mismos como víctimas indefensas de un mundo hostil, como fracasados, seres irra cionales psicológicamente perturbados, podríamos vernos como estudiantes aplicados, que anhelan conocer cómo responderían ante todas las situaciones posibles. Nuestro comportamiento se podría considerar racional, dispuesto al cambio y totalmente enfocado en el proceso de aprendizaje. Aquello que llaman comportamiento negativo, puede resultar inaceptable desde un punto de vista social, pero continúa siendo racional aunque no esté en sintonía con el momento presente. Es racional, sólo que está respondiendo a hechos anteriores, ocultos y almacenados en nuestro subconsciente.

El perdón es una parte importante de la integración y, en sí mismo, representa cambiar de una actitud negativa a otra positiva. Si somos capaces de comprender la conexión que existe entre los hechos del pasado y el comportamiento del presente, tal vez será más fácil aceptarnos y perdonarnos a nosotros mismos. Cada vez que una impresión queda bloqueada, esto indica que tal impresión resulta inaceptable para el individuo. Esta condición de inaceptable se basa en las actitudes morales y sociales de la persona, incorporadas desde la infancia como un conjunto de normas y comportamientos sociales. No siempre se basan en lo que resulta más beneficioso para cada individuo en particular sino que, con frecuencia, se refieren al comportamiento aceptable en relación con nuestro rol en la sociedad. Algunas normas son muy nocivas y dan origen a innecesarios sentimientos de culpa y vergüenza. Ser capaz de distinguir con claridad la causa y el efecto que tienen en el comportamiento personal, también ayudará a que el individuo identifique mejor cuál es su rol social y deje de lado sentimientos injustos de culpa y vergüenza.

Una actitud positiva hacia uno mismo se manifiesta en diversos niveles de nuestro ser. Las sustancias químicas que se usan en medicina pueden afectar la psiquis, cuando se mezclan con las sustancias químicas del cuerpo. Los pensamientos también se pueden describir como una forma de «combinación química» que influye en la química del cuerpo. A partir de nuestras reacciones a las percepciones, tanto del mundo externo como del interno, los pensamientos disparan una descarga de diversas hormonas que circulan por el cuerpo. Tales hormonas influyen en nuestro

cuerpo, de formas positivas y también negativas, que cubren toda la gama que va desde las denominadas «hormonas de la felicidad» hasta las «depresoras». Por lo tanto, un pensamiento crea automáticamente una reacción en el cuerpo. Un pensamiento negativo tiene un efecto limitante inherente a él. Un pensamiento positivo tiene el efecto opuesto.

Las diferentes reacciones del cuerpo frente a un pensamiento están estrechamente vinculadas con la actitud que tenemos frente a comportamientos aceptables e inaceptables. Nos parece que la experiencia de alegría es positiva y liberadora y que la experiencia de pena es negativa y limitadora. Lo que ocurre en realidad es que permitimos que el cuerpo actúe íntegramente la experiencia de alegría, mientras que tratamos de ocultar y controlar el sentimiento de pena. Mostrar sentimientos negativos tampoco está socialmente aceptado. Mostrar tristeza, miedo, ira y otros sentimientos negativos se asocia con sentir amenazado nuestro bienestar personal. Automáticamente nos pone en contacto con nuestros sentimientos de dolor que están bloqueados y que no queremos recordar. Es evidente que, si hemos bloqueado «con éxito» nuestras emociones, no queremos que ellas sean estimuladas por el comportamiento de otra persona.

Aceptar y expresar sentimientos negativos es un gran paso hacia el cambio. Esto no significa renunciar a la actitud crítica en relación con el propio comportamiento y desentenderse de todos los pensamientos y sentimientos negativos. Un sentimiento negativo, como la ira, también se puede expresar bien en una sesión de «hachar leña» o alguna otra actividad física. Lo importante es estar consciente del sentimiento, permitir que se exprese sin causar daño a otra persona y «salir en busca» del punto en el cual se originó. Aceptar todos nuestros sentimientos también hace posible que nuestras experiencias dolorosas bloqueadas lleguen a abrirse. Expande nuestra conciencia relativa a ciertos comportamientos difíciles de aceptar; tal conciencia es necesaria para alcanzar una comprensión plena de nosotros mismos.

Cuando nos convencemos de que alguna de nuestras reacciones es inaceptable, automáticamente nos cerramos a la posibilidad de comprenderla e integrarla. La integración de algo equivale a dejar de lado toda resistencia alojada en el cuerpo; es hacer posible que ese pensamiento se mezcle con la energía del cuerpo y circule libremente por él. De este modo, el cuerpo tiene la oportunidad de curarse a sí mismo y, al ayudarlo a disolver las tensiones que fue acumulando, estamos cuidando amorosamente de él.

Parece innecesario convencer a la psiquis de que debe aceptar pensamientos positivos; se podría creer que en cuanto nos volvemos conscientes de nuestros pensamientos, estos cambian automáticamente. Pero la realidad no es tan simple. A menudo el cambio mismo nos parece una amenaza. Nuestros pensamientos básicos se forman tan temprano en nuestra vida, que los percibimos como inseparables de nosotros mismos. Es como si esos pensamientos hubieran existido antes que nosotros; parece que hubieran sido ellos los que nos han formado a nosotros, no a la inversa. Nos identificamos con nuestros pensamientos, comportamientos y emociones. Cuando nos describimos a nosotros mismos, usamos estos pensamientos para describir lo que nos parece, lo que pensamos, cómo reaccionamos, nuestros deseos y ensueños. Dejar de lado un pensamiento o una emoción, puede ser como darse por vencido. Se trata de una amenaza tan profunda que preferimos mantenernos «a salvo» dentro de una situación negativa, en la que al menos sabemos quiénes somos, y no abandonarla sólo porque nuestra mente racional no la considera saludable. También hay muchas personas que no tienen una visión del mundo que les provea una alternativa, tal como podría ser la creencia en un poder superior, capaz de ofrecerles consuelo y seguridad cuando abandonen una creencia previa.

> Somos aquello que es nuestro deseo más profundo y movilizador.
> Nuestra voluntad es igual al deseo profundo que más nos atrae.
> Nuestras acciones son idénticas a nuestra voluntad. Nuestro destino es idéntico a nuestras acciones.
>
> *Brihadaranyaka IV.4.5.*

La escuela hindú de filosofía enseña el principio «neti atma» (Esto no es el sí mismo). Dicho principio se relaciona con aquellos pensamientos y actitudes que consideramos como una parte inseparable de nuestro carácter. Si negamos la identidad de cada pensamiento diciendo «esto no soy yo», la personalidad comienza a desprenderse de capas sucesivas de pensamientos y actitudes que la envuelven como si fuera una cebolla. Al final, sólo queda el verdadero sí mismo, considerado la base de la personalidad, el sí mismo esencial. Al colocar la conciencia ligeramente fuera de diferentes situaciones y, en cierta forma, volverse observador y actor al mismo tiempo, se comienza a poner una distancia y una objetividad saludables. «No soy mis pensamientos ni mis sentimientos»; el «yo» está intacto detrás de los pensamientos y de los sentimientos. Ellos son sólo consecuencias, y una respuesta lógica a lo que está ocurriendo. Dejando el sentimiento

del «yo» fuera de lo que ocurre, uno se atreve a experimentar más y sus reacciones están menos inhibidas. «Puedo permitirme estar loco / tener miedo / ser tonto / torpe porque no soy yo, son sólo mis pensamientos, mis emociones y reacciones». (Ver Cuarta Parte).

La técnica de las afirmaciones

Sin embargo, el cambio más importante de actitud que se puede lograr es comprender el concepto de que «el pensamiento es creativo». Es decir, creamos nuestra propia realidad, en el sentido de que, en los hechos, los pensamientos que tienen gran influencia en nuestras vidas son elegidos por nosotros mismos. Como se dijo antes, nuestra imagen «objetiva» del mundo no siempre es compartida por los demás, sino que es una mera interpretación subjetiva. En gran medida, decidimos si la imagen es positiva o negativa, más como resultado de nuestra actitud hacia la vida que como resultado de la situación que enfrentamos. (El auto que se rompe puede ser un desastre para la persona que odia los acontecimientos inesperados, pero puede representar un desafío para alguien al que le entusiasman los autos). Esto también significa que comparar las impresiones que provienen del exterior con conjuntos de pautas alteradas de pensamientos o de actitudes puede crear para nosotros una nueva imagen del mundo. Esta comprensión está entre las más importantes logradas por la psicología moderna. Sin embargo, la teoría de que el pensamiento es creativo no es un concepto nuevo. La filosofía oriental la conoce y la viene usando desde hace milenios (ver Cuarta Parte).

La práctica de la respiración consciente hace posible liberar e identificar nuestras pautas de pensamiento. Un aspecto importante de este proceso consiste en reemplazar las anti guas estructuras negativas de pensamiento por estructuras nuevas y positivas. Esto se puede hacer con diversas técnicas mentales. Dos modalidades de «reprogramar», efectivas y comúnmente usadas, son las técnicas de visualización y de afirmación. Ambas trabajan con el principio de que un resultado positivo es identificado y expresado de tal forma que influirá sobre el cerebro, tanto cuando sea visualizado por el ojo interno como si se escriben y se repiten verbalmente en la forma de afirmaciones. Ambas técnicas se usan con frecuencia en áreas tales como el entrenamiento mental para los deportes, para curar enfermedades, entrenamiento para los negocios (o para mejorar cualquier habilidad mental o física), y para promover el resultado positivo de algún desafío especial.

El ejemplo más común de la técnica de afirmaciones se da en la publicidad. Hace tiempo que el negocio de la publicidad reconoce lo efectiva que es esta técnica, y anualmente vuelca en ella enormes sumas de dinero. El *eslogan publicitario* común está formulado como una afirmación, tal como si fuera producto de la técnica de las afirmaciones. Muchos eslogan simplemente enuncian un hecho positivo («Mi Toyota es fantástica»). Tal enunciado se reproduce en tantos lugares y medios de comunicación como sea posible, para que nadie en el mundo deje de recibirlo. Esos enunciados se cantan, a partir de ellos se construyen anécdotas que son filmadas o desplegadas por un avión en el cielo. En un esfuerzo para exponer esta afirmación en las formas más «atrapantes» posibles, se invierten dinero y esfuerzos. Algunas empresas muy grandes gastan enormes sumas para que su nombre sea asociado con, por ejemplo, un grupo que salta con paracaídas, el coro de una iglesia o un campo de fútbol lleno de personas haciendo gimnasia. Estas escenas podrán aparecer en la pantalla del televisor durante algunos segundos y en apariencia, el uso del producto puede no tener una relación obvia con las imágenes. La idea principal consiste en producir algo tan diferente y espectacular que se abra camino en la conciencia del espectador, compitiendo con otros mensajes publicitarios. Para decirlo sintéticamente, se hace todo lo posible para que el enunciado elegido llegue a la mente de las personas. La razón por la que en las campañas publicitarias no se ahorran esfuerzos consiste en que se ha probado que estos mensajes son muy eficientes. Una y otra vez, los científicos han demostrado que, en este sentido, el cerebro es similar a un robot tonto que acepta gradualmente cualquier idea nueva, si queda expuesto a la influencia de esta con una frecuencia suficiente.

Se puede decir que las técnicas de afirmación y de visualización son campañas de publicidad íntimas, que apuntan al perfeccionamiento personal. Cada nuevo concepto que queremos introducir en nuestro cerebro puede ser lanzado con un eslogan publicitario que tenga la forma de una afirmación o de una imagen mental. En síntesis: la técnica consiste en identificar un objetivo positivo y expresarlo con una frase breve, concisa y afirmativa o con una imagen. Esto suele hacerse a partir de una pauta de pensamiento negativo; se lo reformula con sentido opuesto, positivo. La frase podría ser: «Las personas que conozco me aman y me brindan apoyo». Esta frase se repite varias veces. Se la puede escribir, grabar en casetes o en video, se puede crear con ella

una imagen mental, o pintarla y colgarla de la pared, tanto en palabras como en imágenes. Existen innumerables modalidades creativas para influir sobre el cerebro.

Tomando conciencia de algunos pensamientos que aparecen en la mente, asociados con la afirmación en la que se trabaja, es posible identificar pautas subconscientes de pen samiento. La afirmación hará emerger los pensamientos negativos en relación con el objetivo que la persona se propuso alcanzar. Un ejercicio útil consiste en escribir estas reacciones negativas, tal como aparecen en la mente. Las respuestas negativas pueden ser usadas para crear nuevas afirmaciones, que se podrán repetir de la forma ya descripta. Concentrándose con cierta frecuencia en un objetivo positivo, la mente gradualmente se vacía de su negatividad y se adapta al nuevo concepto. Esto puede compararse a meditar concentrándose en una luz, una deidad o en otro símbolo del objetivo deseado.

Una experiencia personal

En una ocasión, usé afirmaciones para trabajar en la percepción de mí misma. Fue un trabajo arduo escribir afirmaciones tales como: «Mi cuerpo irradia belleza», porque estaba muy consciente de que lo que escribía era un error y de que nunca podría cambiar. Cuanto más escribía más me enojaba. Mis reacciones a las afirmaciones se fueron volviendo cada vez más infantiles, hasta que me sentí como una niña enojada, incapaz de razonar, que quería revolcarse en el barro, gritar y volverse totalmente loca para librarse de la frustración. Cuanto más emocionalmente regresiva me sentía, con mayor velocidad y espontaneidad iba escribiendo respuestas a la afirmación. Página tras página se fueron llenando de palabras y frases inco-

nexas que expresaban un resentimiento infantil frente al hecho de no ser aceptada tal como yo era. Sentía ira por tener que estar limpia y comportarme bien, aunque pensara que era mucho más divertido cavar en el jardín y descubrir cosas interesantes. Era ira porque siempre me decían que me portaba mal, cuando lo único que quería era hacer lo que más me interesaba. Como resultado de este ejercicio, alcancé una profunda comprensión acerca de mis sentimientos infantiles. Cuando me vi como una niña tímida y tranquila sentí dentro de mí una energía y un poder enormes combinados con una gran curiosidad y ganas de vivir.

Factores implícitos

Sin embargo, muchos de los ejercicios mentales son demasiados unilaterales, porque se concentran en incorporar un nuevo comportamiento y dejan de lado la importancia que tiene detectar los factores implícitos en el comportamiento que quiere descartarse. Cuando una persona se propone simplemente desarrollar algún aspecto de su personalidad reorientando un comportamiento negativo en otra dirección, este trabajo puede dar buenos resultados. Un viejo proverbio asegura que «la totalidad de tus vicios no se modifica». Esto quiere decir que cuando uno se libera de un mal hábito, probablemente incorporará otro en algún otro aspecto de la vida. Aunque una persona mejora en un aspecto determinado, aún podría necesitar alguna manera de expresar una autoimagen negativa. Es decir, tanto nuestros buenos desempeños como los malos están directamente vinculados con la totalidad de la percepción que tenemos de nosotros mismos. Una persona puede ser tan exitosa o destructiva, como se lo permita la totalidad de sus pensamientos. Alcanzar el éxito en cierto aspecto, podría significar un fracaso en otro. En realidad, podría ocurrir que, para expresar nuestra negatividad, sería necesario no tener algunos aspectos exitosos de nosotros mismos. En realidad, no tiene importancia cómo se expresan el éxito o el fracaso, mientras ambos sean el reflejo de nuestros pensamientos. Para que una persona logre un perfeccionamiento integral, será necesario que identifique e integre las formaciones negativas de su subconsciente. La combinación de la respiración consciente con la técnica de las afirmaciones es un instrumento poderoso para identificar los pensamientos, aunque sean subconscientes.

Cualquier pensamiento actual acerca de nosotros mismos o de nuestra manera de percibir el mundo puede servir como punto de partida para afirmar algo. El pensamiento actual es la suma de todos nuestros pensamientos y se puede rastrear hacia atrás hasta llegar a la conclusión original o al acontecimiento implícito. Repetir un enunciado positivo que no sea verdadero, formado a partir de la reformulación positiva de una evaluación negativa puede despertar una intensa reacción en el cuerpo y en la mente. Haciendo una burda comparación, se podría decir que se asemeja a decirle a una persona que la mejor manera de aprender a volar consiste en saltar desde un alto peñasco. Cualquiera que esté en su sano juicio se rehusará violentamente a hacer eso y exigirá una prueba contundente antes de considerar como posible un curso de acción tan peligroso. Pero una afirmación tan simple como «las personas que me rodean me aman y me apoyan» puede resultar una creencia

peligrosa y provocar una reacción violenta en alguien que tiene la dolorosa experiencia de no ser amado.

Es importante que al formar el pensamiento contrario, el enunciado positivo de un pensamiento negativo, no sea usada la negación. Afirmar «Ya no soy una persona a la que nadie ama» es algo demasiado sofisticado para que el «cerebro robot» lo perciba, porque procesar las negaciones compromete otra área del cerebro. El mensaje percibido será: «Soy una persona que no es amada», y esto es exactamente lo que se debe cambiar. El pensamiento positivo reformado debería ser: «Las personas que me rodean me aman y me apoyan». Esto debería ser repetido muchas veces, con diferentes formas, mientras se percibe cómo responde el cuerpo.

Hay una lista interminable de pensamientos negativos que pueden estar ocupando nuestra mente. A continuación se ofrecen algunos ejemplos:

He trabajado intensamente para ganar dinero.

Para poder sentirme a salvo / alegre / satisfecho o apreciado, necesito que haya otras personas a mi alrededor.

Para soportar la crítica de los demás necesito pedir perdón por mi comportamiento».

Descarto los elogios de los demás.

Aprecio a los otros y me desprecio a mí mismo.

Creo héroes y sólo percibo sus cualidades, jamás sus defectos.

Aunque sé que mis modelos son muy artificiales, busco cuáles son los defectos de mi aspecto personal.

Tales reacciones y pensamientos no aparecen por casualidad. Todo comportamiento, aun el más destructivo, se basa en deducciones absolutamente lógicas, formadas a lo largo de nuestra vida. Sin embargo, esto no significa que sean objetivas y racionales. La lógica sólo se puede detectar desde el punto de vista de las pautas de pensamiento implícitas. La mayor parte de estos pensamientos se basa en el material subconsciente, por lo tanto, puede resultar difícil decir dónde se originan y qué efecto tienen sobre el pensamiento de todos los días. Es difícil recordar, especialmente dentro de un ambiente familiar, que nuestra percepción de la realidad es sólo una interpretación subjetiva de ella.

Una experiencia personal

Durante mi primer viaje a la India perdí completamente el sentido del control. La sociedad hindú es un caos con una estructura muy flexible; la vida moderna y la antigua están entre tejidas con las ideas místicas, están los yoguis que parecen ir más alta de todos los límites conocidos del comportamiento humano, y hay muchas cosas inesperadas e inverosímiles entremezcladas en una increíble imagen onírica. Al parecer, no existían los límites de la vida que yo conocía. Lo menos que puedo decir es que me sentía abrumada con lo que me rodeaba. En aquella época mi filosofía era estar preparada para lo peor en la vida y evitar que ello, si ocurría, me sobrepasara. Por primera vez en la vida había oído hablar del poder creativo del pensamiento. Me parecía una idea muy atractiva, pero si le daba crédito no me sentía verdaderamente a salvo. Mi sensación de haber perdido el control me hizo pensar que, si me preparaba para lo peor, podría atraerlo y hacer que ocurriera.

Este pensamiento se fue intensificando gradualmente hasta que, una semana antes de partir, explotó. Había tratado de dejar el país antes de lo planeado, y estaba segura de que eso era posible. Sin embargo, a causa de un error, no pude abordar el avión. Y el vuelo siguiente partía una semana después. Durante esa semana mi mente comenzó *a perseguirme. Estaba cada vez* más *obsesionada con la idea de que mi preocupación era la que creaba los problemas. Tenía que encontrar una forma de controlar la situación.*

Volví varias veces a la oficina de la compañía aérea para reconfirmar mi pasaje y, sólo *por precaución, quise asegurarme de que mi pasaporte estuviera en regla. Descubrí (por supuesto) que no tenía el sello de mi entrada al país y que, como no podía probar que había llegado, tampoco me iban a permitir partir: Esto le proporcionó más combustible a mi mente. Estaba convencida de que me las iba a arreglar para crear más problemas y nunca podría irme del país. ¡Como el vuelo salía por la noche, a lo mejor no iba a encontrar un taxi, o tal vez el auto en el que viajaba se iba a romper! Para estar segura reservé un taxi varias horas antes. La noche antes de partir no pude dormir.*

El taxi llegó a tiempo. ¡Qué bien! Pero unos doscientos metros más allá, el motor dio un profundo suspiro y murió. Después de medía hora de martilleos y golpeteos, el conductor lo gró encender el motor otra vez; de todos modos, arribamos al aeropuerto mucho tiempo antes. Aunque era la primera en la cola para confirmar mi pasaje, tuve que esperar y ver cómo todos los demás se

dirigían al avión, tuve que aguardar porque pasaba algo con mi pasaje. Cerraron las puertas, el avión despegó y yo permanecí en el aeropuerto con mis valijas.

Me dyeron que debía llamar a la empresa; la oficina estaba cerrada y nadie sabía por qué. No encontré a nadie a quien acudir por ayuda. Después de un día de intentos desesperados de encontrar a alguien que pudiera auxiliarme corrí a otra empresa, compré otro pasaje y fui directamente al aeropuerto cin*co horas antes. No toleraba la idea de pasar otro día en esa situación tan loca ¡Tenía tanta necesidad de volver a conectarme con el mundo occidental del que me sentía, parte, y donde estaba segura! Esta vez lo logré, y comencé a sentirme más segura con una empresa europea «confiable», que me permitió abordar el avión* sin *problemas, volver a mí vida organizada y retomar gradualmente el «control» de mi existencia.*

Se podría decir mucho más acerca de la técnica de las afirmaciones. Tanto, que requeriría un libro completo para exponer el tema en forma adecuada. Pero ya se han publicado muchas obras excelentes que describen las técnicas de afirmación y visualización en forma extensa; algunas de ellas se incluyen en el listado que figura al final de este libro.

Técnicas de respiración en las terapias modernas

Junto con el desarrollo de la psicología, también evolucionó un conocimiento más profundo acerca del cerebro humano y del comportamiento. Aunque parezca que, para alcanzar la completa comprensión del potencial humano, aún falta recorrer un largo camino, este siglo ha sido testigo de una comprensión progresiva de ese potencial, a su vez, esto llevó a comprender algo importante: todavía queda mucho por aprender. Freud hizo las primeras contribuciones importantes para la psicología moderna: identificó diversas capas en la conciencia humana. A continuación, Reich sumó la comprensión acerca de que el cuerpo reacciona a la actividad del cerebro. Otto Rank contribuyó ampliando la comprensión del trauma de nacimiento. Fritz Perls desarrolló una terapia basada en la importancia de actuar según las emociones. Gradualmente, los diversos aportes llevaron al desarrollo de terapias que mediante movimientos conscientes, masajes, sugestión y respiración comprometen tanto al cuerpo como a la psiquis. Al gunas de ellas se vieron influidas por el yoga y diversos ejercicios de meditación, mientras que otras sólo se basan en la psicología occidental. Sea cual fuere su origen, todas aceptan que para curar la psiquis es importante la apertura en la respiración. Las terapias aquí descriptas incluyen métodos similares a los de la respiración consciente. Además de estas, existen otras terapias más tales como: la terapia del grito primario, la terapia Neo Reichiana, la terapia corporal Feldenkrais, Rolfing, Reiki y la Body Harmony Therapy, que ponen el énfasis en la respiración, aunque no se concentran especialmente en ella.

La terapia reichiana *(Orgon Therapy)*

Wilhelm Reich fue uno de los primeros psicoterapeutas que se concentraron en la interacción entre el cuerpo y la psiquis, y desarrollaron un tratamiento que compromete a la totalidad. Por lo general, se lo considera el fundador de las escuelas terapéuticas con orientación corporal. Como discípulo de Sigmund Freud usó las teorías de este último referidas a la sexualidad como la base para sus estudios relacionados con el bloqueo de ciertos sentimientos «negativos». Estos estudios llevaron a la hipótesis de que el cuerpo tiene una coraza muscular y que existen diferentes zonas de emociones. Observó que el cuerpo se contrae en una posición de defensa para evitar que algunos sentimientos no deseados entren en la conciencia. Cuando tales comportamientos de defensa se mantienen durante un largo período, la contracción se volverá crónica. Los músculos formarán una coraza que sólo se disuelve mediante la terapia.

Para Reich, el terapeuta no debía mantener la distancia psicoanalítica respecto de los pacientes sino tomar una participación más activa. En el método terapéutico de Freud, el tera peuta se sentaba detrás del paciente y lo alentaba para hablar libremente acerca de sí mismo; la estrategia consistía en excluir al terapeuta del proceso. En cambio, Reich trabajó con los pacientes frente a frente; estudiaba la expresión de su rostro, el lenguaje de su cuerpo y sus gestos. Los alentó para que articularan su movimiento con aquello que expresaban, a fin de obtener una imagen más clara de los sentimientos inconscientes que implican los movimientos. Como una forma de atravesar los mecanismos de defensa de los pacientes, a veces provocaba sentimientos a partir de su propio comportamiento o usaba un masaje para activar las diversas zonas del cuerpo y atravesar la coraza muscular, a fin de poder llegar a los sentimientos que estaban detrás de ella.

Muy pronto comprendió que la respiración era importante y que influía en la psiquis. Durante el tratamiento, les indicaba a sus pacientes que respiraran de una forma relajada y profunda, y que

abrieran todo el camino hasta la zona genital. Comprobó que las primeras reacciones de defensa para evitar un sentimiento perturbador consisten en bloquear la respiración, cerrando la caja torácica y el diafragma. Reich llegó a creer que la respiración no sólo aporta oxígeno sino también una forma diferente de energía. Aunque permanecía fiel a las teorías de Freud, tomó la energía sexual como un punto de partida para su nueva teoría. Para probar esta, diseñó diversos instrumentos destinados a la energía eléctrica acumulada en el cuerpo humano. Por ejemplo, demostró que los seres humanos producen grandes cantidades de energía durante el orgasmo, y llegó a la conclusión de que la energía orgásmica tiene una gran importancia para el bienestar.

Para Reich, enseguida quedó en claro que la misma energía estaba presente en todo el universo. Por lo tanto, construyó instrumentos capaces de extraer esa energía -que deno minó «energía del orgón»- y concentrarla. Entre otras cosas, construyó una caja especial, en la cual el paciente podía quedar expuesto a la energía concentrada del orgón, que según él descubrió, era sanadora y dispensadora de vida. Sus mayores logros en el uso de esta caja se relacionaron con enfermos de cáncer; en este trabajo obtuvo resultados relativamente positivos. Reich creía que la energía del orgón no sólo preservaba la vida, sino que también era el comienzo de toda vida. Si se colocaba suficiente energía del orgón en un medio totalmente estéril, este podía producir los microorganismos que proporcionan la base de toda vida. Posteriormente, otros investigadores en medicina y en psicología criticaron esta investigación. Aunque Reich no hizo contactos con las teorías orientales acerca de la energía vital, creó su propio sistema conceptual alrededor de la energía del orgón, el cual se asemeja a diversas teorías orientales.

Terapia holotrópica

La terapia holotrópica fue desarrollada por Stanislav Grof, quien quizá sea más conocido por sus trabajos con el ácido lisérgico (LSD) y otras drogas. Hacia fines de los '50 y comien zos de los '60, Grof estaba comprometido en una investigación pionera en el campo de la terapia con drogas. Después de trabajar durante un largo tiempo con experiencias inducidas por las drogas, Grof desarrolló un método de respiración del cual obtuvo experiencias similares. Se decidió a realizar este cambio, en parte porque la actitud hacia las drogas se volvió más severa, pero también porque descubrió que la respiración proporcionaba experiencias similares sin los efectos co-laterales dramáticos que tienen las drogas.

En la terapia holotrópica se usa una pauta de respiración profunda, fuerte y rítmica que recuerda la respiración de *Rebirthing.* Durante la sesión de respiración, el paciente escu cha música especialmente seleccionada para estimular y ampliar las reacciones emocionales. Es deseable que el paciente desconozca la música y que esta no incluya canto con palabras, para evitar que se evoquen otras cosas que no sean las asociaciones puramente emocionales. El volumen de la música es alto, para que penetre en el cuerpo y tenga efecto en la mente.

La terapia holotrópica se practica en forma individual o en grupos. Se alienta a la persona a que escuche interiormente las señales del cuerpo y las actúe con sonidos y movimien tos. Tal como ocurre en el *Rebirthing,* se estimula la capacidad de autocuración del individuo y el rol del terapeuta consiste en actuar como apoyo o en concentrarse en realizar trabajo con el cuerpo. Esto implica tocar y masajear diversas partes del cuerpo. La terapia concentrada en el cuerpo se basa en el sistema de chakras y en los efectos que tienen los bloqueos en los diferentes chakras (ver Segunda Parte).

La terapia holotrópica no concentra su atención en las perturbaciones emocionales, sino en la experiencia emocional. La idea consiste en provocar sentimientos que hasta el momento no hayan sido íntegramente experimentados, para permitir que el cuerpo y la psiquis tengan la oportunidad de completar la experiencia. Cuando el sentimiento se experimenta en forma completa, automáticamente dejará de tener un efecto subconsciente y pasará a ejercer un efecto consciente en la persona. Las experiencias con la terapia holotrópica son muy similares a las de *Rebirthing.* Abarcan desde el momento actual hasta la vida intrauterina, y llegan hasta lo que sólo se puede describir como experiencias de vidas pasadas. Los recuerdos a veces evocan marcas del cuerpo o calambres, tal como ocurre en las sesiones de *Rebirthing.* La mayoría de las veces, estos calambres se sienten alrededor de la boca, en los brazos y en las manos.

La terapia de renacimiento de Frank Lake

Mientras Grof trabajaba en la terapia con ácido lisérgico en los Estados Unidos de América, Frank Lake desarrolló en Inglaterra una terapia similar, con drogas, que también evolucionó hacia un método alternativo. Desarrolló un método de respiración basado en las pautas respiratorias que

usaba Reich. Además, con la ayuda de almohadas y colchones recreaba la «situación de parto». Estimulaba la sensación de estar en un útero pequeño y de que allí había un canal para volver a «nacer». También les indicaba a los potenciales participantes que pasaran un tiempo a solas, en una habitación de escasas dimensiones, en una cueva, o en algún otro ambiente que se asemejara a un útero. Las experiencias que se informan a partir de la terapia de renacimiento de Lake se articulan bien con las experiencias del *Rebirthing.*

CUARTA PARTE

LA ESPIRITUALIDAD DE LA RESPIRACIÓN

Capítulo 9

EXPERIENCIAS TRANSPERSONALES

La respiración consciente como camino espiritual El hábil control de la respiración vence la pasión, la ira y los deseos carnales, permite alcanzar la serenidad, prepara la mente para la meditación y despierta la energía espiritual.

Enseñanzas de los místicos tibetanos.

La respiración consciente tiene también un aspecto espiritual importante. Aunque la técnica de respiración consciente haya evolucionado sólo a partir de los estudios del efecto de la respiración en el cuerpo y la psiquis, pronto se descubrió que tenía muchas similitudes con las técnicas antiguas de respiración, que eran usadas para alterar la conciencia. Las técnicas antiguas habían sido adaptadas cuidadosamente a lo largo de los siglos, para que se convirtieran en llaves precisas a fin de alterar los estados mentales. Durante su paciente y cuidadosa investigación en busca de maneras de purificar el cuerpo y la mente, los yoguis y otros buscadores religiosos descubrieron y exploraron el rol fundamental que desempeñan los mecanismos respiratorios en el control de la mente. De esta forma, los mecanismos de respiración se volvieron instrumentos de precisión para la búsqueda religiosa. A lo largo de la historia, los chamanes y los *medicine men* (brujos, sabios, curadores) usaron la respiración como una manera de alterar la conciencia y obtener conocimiento y poderes para curar. La respiración se reveló a sí misma como el método fundamental para expandir la psiquis hacia otras dimensiones.

En el mundo occidental, el conocimiento tradicional respecto de los estados alterados de conciencia fue disminuyendo durante el paso de los siglos. Sólo había sobrevivido en culturas remotas que mantuvieron sus tradiciones, y en una reducida cantidad de místicos que preservaron su conocimiento en secreto. A lo largo del tiempo, la alteración de la conciencia era concebida como una amenaza para la iglesia que, o bien la rechazaba, o bien la prohibía. Hace sólo doscientos años, se perseguía a las brujas y magos, por conocer las técnicas antiguas. Aún hoy, el contacto con prácticas capaces de alterar la conciencia, como ocurre con la respiración consciente, despierta sospecha y miedo. No obstante, parte de la ciencia moderna tiende a construir un puente para llenar el hueco que existe entre la ciencia y el espíritu. Por sobre todo, la revelación de la física cuántica significó un gigantesco paso en esta dirección. En psicología hubo movimientos similares que tendían a reconocer los aspectos religiosos de la psiquis. Durante los años '60, cuando en los laboratorios de psicología se estudiaba el uso de las drogas psicodélicas, el aspecto espiritual de la experiencia humana ya no podía ser negado. Bajo la influencia de las drogas, las personas informaban que tenían experiencias religiosas asombrosamente similares a las que se describen en las escrituras religiosas antiguas. Por la misma razón, muchas terapias modernas -entre ellas la respiración consciente-, incluyen los aspectos espirituales de la psiquis humana.

El conocimiento reciente de la psiquis humana, iniciado por el trabajo de Sigmundo Freud, inicialmente hizo una clara distinción entre la religión y la psicología. Aunque Freud esta ba intelectualmente interesado en la religión, apenas rozó el ámbito espiritual. En las últimas revisiones de sus primeras teorías admitió, sin embargo, que ciertos fenómenos mentales se podían atribuir a un conflicto entre Eros -el instinto de amor, creador de integraciones superiores- y Tánatos, el instinto de muerte.

Más tarde, Carl Jung profundizó un 'poco más en el potencial humano, especialmente en su investigación de los sueños y en el desarrollo de lo que se llamó el «análisis junguiano». Partiendo de esta observación del trabajo clínico, desarrolló el concepto del inconsciente colectivo y del inconsciente racial, con sus arquetipos y fenómenos. También introdujo el concepto de «sincronicidad»: «la presencia simultánea de cierto estado psíquico y uno o más acontecimientos externos que parecen algo significativo y paralelo al estado subjetivo momentáneo». En otras palabras, él observó una abundante serie de «coincidencias inexplicables» que les ocurrían a sus pacientes. Algunas de estas coincidencias eran tan asombrosas y fuera del comportamiento

normal que sólo se podían describir como «psicóticas». Sus descubrimientos lo llevaron a un compromiso profundo con el misticismo y a fascinarse con las filosofías orientales.

> Tuve la sensación de haber haber llegado al extremo del mundo; lo que para mí ofrecía el máximo interés, para los demás era insípido y vacío, e inclusive podía causarles temor.
> ¿Temor de qué? No podía encontrar explicaciones para esto. Después de todo, nada había de descabellado o de conmovedor en la idea de que pudiera haber aconte cimientos que superan las categorías limitadas de espacio, tiempo y causalidad.
>
> Jung. Recuerdos, sueños, pensamientos, 1983.

Abraham Maslow también contribuyó a las teorías no materialistas, con su modelo básico de la personalidad humana. Las primeras etapas de su modelo trataban de recuerdos y de traumas perinatales. Estas experiencias fueron seguidas por la acumulación de nuevos valores, motivación, una expansión de la comprensión y por la experiencia de la espiritualidad. El punto máximo es el punto más alto de su plan, en el que una persona funciona en el nivel óptimo de su habilidad mental y física y, por lo tanto, experimenta sentimientos de armonía y de unión cósmica.

Experiencias transpersonales

Como ya se dijo, la respiración consciente puede conducir a «experiencias transpersonales» o al «despertar de la kundalini», como se denomina esta experiencia dentro de la terminología del yoga. La expresión «experiencia transpersonal» se describe en la terapia holotrópica como «la expansión de la conciencia más allá de los límites del ego y de los límites del espacio y del tiempo». Tales experiencias llevan a descubrir nuevas y extraordinarias dimensiones del cerebro, una nueva comprensión de la vida y un incremento de la sabiduría personal. También pueden llevar a un aumento de las habilidades psíquicas como, por ejemplo, la telepatía, la clarividencia, la precognición y las experiencias de salir del cuerpo. (Similares a las relatadas en las escuelas orientales a propósito del despertar de la kundalini).

Estas nuevas dimensiones, usualmente se alcanzan luego de diversas sesiones de respiración consciente, cuando se han disuelto las capas de recuerdos almacenados, en especial los que se refieren al nacimiento o a los de cercanía de la muerte. Leonard Orr describe este proceso como «limpieza del impulso de muerte». Demasiados pensamientos negativos acerca de sí mismo pueden hacer que una persona se sienta «impulsada» a morir, como una forma de evadirse de la situación en la que se encuentra. La mayoría de estos pensamientos están sumergidos en el subconsciente, hasta que emergen en las sesiones de respiración consciente. Aún así, van en detrimento del comportamiento y de la percepción de la persona, ya que son un factor fundamental del comportamiento autodestructivo.

En la mente hay una «barrera de tolerancia» que debe ser atravesada antes de que puedan alcanzarse las capas más profundas. Esa barrera se puede romper espontáneamente en circunstancias extremas como, por ejemplo, cuando hay riesgo de muerte o una intensa felicidad, cuando se viven estados inducidos por drogas y otras condiciones extremas. Esto se relaciona con aquello que se describe con frecuencia diciendo «en un instante, *toda mi vida pasó* frente *a mis ojos»,* cuando alguien se siente cerca de la muerte. En una sesión de respiración consciente también se puede atravesar esa «barrera de tolerancia», pero de manera más relajada y segura. Cuando el cuerpo y la respiración se han desprendido de buena parte de la tensión, se crea suficiente receptividad como para poder llegar a las capas más profundas.

A veces, la experiencia transpersonal puede inundar la conciencia y producir cambios momentáneos en la personalidad, inclusive hasta desatar una psicosis temporaria. La per sona puede experimentar la pérdida total de límites, y sentirse una con el universo, inundada por el amor y atravesar intensas experiencias religiosas, por ejemplo, encontrar a Dios o a Jesús. Este tipo de experiencia intensa también puede ocurrir en las sesiones de respiración consciente y en otras con técnicas similares. Su breve efecto abrumador se puede vivenciar como negativo, pero el ambiente seguro y protector de una sesión de respiración consciente permite minimizar el impacto de las reacciones negativas. Cuando estas experiencias se dan durante un período mayor, se pueden considerar positivas, como una parte potente del proceso de sanación.

Por lo común, la psicoterapia tradicional no acepta como válidos los efectos positivos de experiencias transpersonales prolongadas. Esto lleva a que dicha disciplina carezca de com prensión y práctica para tratarlas adecuadamente. De modo que, cuando las personas manifiestan experiencias transpersonales espontáneas que se presentan a través de algún factor de la vida cotidiana, son internadas en un hospital y sometidas a tratamiento psiquiátrico. Si las experiencias

se presentan en el contexto de la psicoterapia tradicional también son consideradas negativas y se las bloquea. El tratamiento tradicional tiende a bloquear este tipo de reacciones «psicóticas» mediante el uso de drogas e inclusive mediante tratamientos con electroshock.

Stanislav Grof, entre otros, procura modificar tales actitudes que provienen de los diagnósticos psicológicos tradicionales, y afirma que este tipo de experiencias tiene un enorme potencial de sanación. Grof y su esposa, Cristina, desarrollaron una red de terapeutas entrenados para tratar lo que consideran una «emergencia espiritual». Aspiran a integrar las experiencias transpersonales en la psicoterapia, considerándolas como un nuevo aspecto del potencial humano.

Mientras estos terapeutas modernos están impulsando, en el mundo occidental, un cambio de actitud respecto de las experiencias transpersonales, se sabe que las culturas orien tales siempre aceptaron su existencia. En Oriente, se considera que las experiencias transpersonales constituyen un avance hacia la iluminación espiritual, que es un objetivo esencial. Se considera que las experiencias transpersonales son un breve momento de desajuste en el sendero que lleva hacia la paz interior y una mayor armonía en la vida. Frente a estas perspectivas distintas, resulta claro que, para alcanzar una comprensión más amplia del aspecto espiritual de la respiración consciente, es necesario volvernos hacia Oriente. En consecuencia, observaremos con detenimiento las explicaciones espirituales que allí se ofrecen y revisaremos el rol de la respiración en la historia de las diversas técnicas antiguas.

Capítulo 10

LA RESPIRACIÓN EN DIFERENTES CULTURAS: UN PANORAMA HISTÓRICO

Un abordaje semántico

La importancia que históricamente se le concedió al aliento y a la respiración está reflejada en la estructura del lenguaje mismo. Con frecuencia, idiomas diferentes presentan una re lación estrecha entre las palabras «aliento» y «respiración», y entre los vocablos «alma» y «espíritu». En Australia occidental, los aborígenes usan el mismo término -waug- para indicar aliento, alma y espíritu. En California, el grupo de indígenas americanos que habla la lengua llamada Netala usa la voz piuts para indicar vida, aliento y alma. En Java, se usa nawa para aliento, vida y alma.

Los aborígenes de Groenlandia identifican dos fuentes diferentes para el alma humana: una es la sombra de la persona, la otra es el aliento de la persona. En la tradición de Mala sia se dice que, cuando una persona muere, el alma sale del cuerpo por la nariz. Una tradición de Nicaragua -registrada en 1528-, ofrece la siguiente explicación de lo que ocurre en el momento de morir:

> Cuando mueren, les sale por la boca algo que es parecido a la persona y que se llama julio (proviene de la palabra azteca yuli, que significa vivir). Este ser va hacia el lugar donde están el hombre y la mujer. Es como una persona, pero no muere y el cuerpo se queda aquí.
>
> *Eliade, From Primitives to Zen, 1967.*

Entre los seminolas, primitivos habitantes de La Florida, cuando una mujer muere durante el parto se acostumbra a sostener al niño enfrente del rostro de la madre para que pueda inhalar parte del alma que está dejando el cuerpo de ella. Esto le dará al recién nacido una parte de la fuerza y el conocimiento que ella tenía. Los romanos tenían una tradición similar. Cuando una persona moría, los miembros más próximos de su familia se inclinaban sobre el cuerpo del moribundo para poder inhalar parte del alma que estaba dejando ese cuerpo. Algunas canciones folclóricas tirolesas explican que, en el momento de la muerte, el alma sale del cuerpo por la boca (Burnett Taylor, 1958).

Los grupos de lengua semítica e indoeuropea son considerados los más antiguos del mundo. En hebreo, la palabra *nephesh* -que significa respirar- también está relacionada con los otros significados: vida, alma y aliento. Otras palabras: *ruach y neshamah* interrelacionan aliento y espíritu. En árabe, las palabras *nefs y ruh* también significan aliento y espíritu.

En las lenguas eslavas, la palabra *duch* fue cambiando, comenzó significando respiración y llegó a significar alma o espíritu. En el dialecto románico, *duk* quiere decir respirar, alma o espíritu. La palabra germana *geist* hizo un desarrollo similar. En sueco, *ande* puede significar alma, ser espiritual, o personalidad; y la palabra *anda* corresponde a chispa de vida, respiración, un estilo de pensamiento y el significado esencial de alguna cosa. En inglés, la palabra *ghost* proviene de

respirar. De igual forma, la palabra *inspiration (N.* del T.: En español «inspirar„ tiene también la acepción de «Iluminar Dios el entendimiento de uno y mover su voluntad») significa inhalar, así como estar inspirado, y está claramente relacionada con espíritu, con estar en el espíritu o con encontrarse en un estado de excitación mental.

La respiración consciente y sus áreas de aplicación

A lo largo de la historia humana, las personas se fueron comprometiendo con prácticas orientadas a modificar la pauta respiratoria de manera intencional. Tradicionalmente, esto se hacía con tres objetivos distintos. Primero, como un medio para purificar los sentidos (tanto física como espiritualmente) y para explorar su potencial. Segundo, con fines medicinales, con la intención de usarla como una fuerza sanadora. Y tercero, con fines religiosos, para llegar a experiencias trascendentes y tomar contacto con otras dimensiones de la realidad. Hasta este momento, este libro trató acerca de los dos primeros objetivos: la purificación y la sanación del cuerpo. A continuación, nos concentraremos principalmente en el tercer objetivo, el propósito espiritual.

En las diferentes culturas, fueron evolucionando muchas escuelas que tenían técnicas de respiración consciente características de cada una de ellas. Ya hemos visto que esto se dio principalmente en la India y en China; pero también hubo escuelas en Persia, Arabia, Egipto, en Grecia y Roma antiguas. Muchas de estas culturas desarrollaron alguna forma de respiración consciente, como parte integral de su sistema de medicina. En cierto punto de su evolución, todas las culturas mencionadas realizaron algún intercambio cultural con una o varias de las otras. En lo que se refiere al desarrollo de las técnicas de respiración, la influencia circuló predominantemente de Este a Oeste, aunque también pudo haber algún intercambio en la dirección opuesta. Es probable que las teorías de los hindúes y de los chinos hayan puesto los cimientos para las escuelas de respiración consciente que se desarrollaron en las culturas griega, egipcia y romana. Sin embargo, entre todas estas antiguas tradiciones culturales de técnicas de respiración consciente, la tibetana, la china y la hindú son las que hoy ejercen mayor influencia. Sus técnicas se practican aún ahora, y se han difundido por todo el mundo.

La técnica de *Rebirthing* recibió de todas esas culturas, tanto inspiración como orientación práctica. No obstante, por razones útiles, el texto que sigue se concentrará en la tradi ción yoga de la India y debe ser considerado sólo un esquema de los antiguos principios (que por lo general, son similares en cada una de las diversas culturas).

Desde tiempos inmemoriales, la India manifestó un fuerte interés en el uso de la respiración consciente, de modo que a lo largo de la historia de este país, se han desarrollado numerosas técnicas de respiración diferentes. La respiración consciente siempre tuvo un lugar de preeminencia en las diversas escuelas de yoga, y también en la escuela ayurveda de medicina.

La palabra yoga significa unión. Tiene el mismo origen que la palabra inglesa «yoke». Apunta a la unión con las fuerzas cósmicas y a canalizar y controlar las energías de la per sona. Es decir, la enseñanza tiene que ver con la forma en que se pueden interconectar los poderes físicos y mentales de uno mismo con las fuerzas universales que nos rodean. No es mucho lo que se sabe acerca de los orígenes del yoga, tampoco se conoce cuán antiguo es. Probablemente haya sido creado y desarrollado por varias generaciones sucesivas de los pueblos aborígenes de la India. La primera evidencia de prácticas de yoga se descubrió en la cultura prearia denominada Harappa, que existió en el valle del Indo (actualmente parte de Pakistán) entre los años 3000 a 1500 a.C. Fue una civilización avanzada, que tenía lenguaje escrito (aún sin descifrar) y amplias relaciones comerciales con otros grupos. Cuando los arios invadieron y conquistaron el valle del Indo, en el año 1500 a.C., absorbieron buena parte de la cultura Harappa, incluidas la práctica y la teoría del yoga.

Durante el siglo V a. C., una oleada de movimientos espirituales recorrió el subcontinente de la India. Entonces comenzó el verdadero desarrollo del yoga. Durante este mismo pe ríodo, en la India se desarrollaron el budismo y el jainismo. Al comienzo, el yoga funcionaba como un complemento práctico de uno de los seis sistemas filosóficos clásicos de la India, pero gradualmente se transformó en una filosofía independiente. No se sabe con exactitud cuándo se produjeron las primeras descripciones escritas del yoga clásico. Pero se conoce que el primer autor identificado, Patanjali, no fue el fundador del yoga sino alguien que simplemente describió un cuerpo teórico ya existente.

El yoga se puede describir como un lento y minucioso proceso de purificación del cuerpo y del alma. Contiene varios métodos para alcanzar este objetivo. El sistema descripto por Patanjali se denomina actualmente Raja yoga, el yoga del control de los pensamientos. Su punto de partida, en el esfuerzo por alcanzar un nivel espiritual más elevado, es la mente. Al Raja yoga se lo llama a

veces el camino real del yoga, tiene ocho pasos diferentes que incluyen normas de vida personal y social, ejercicios corporales, ejercicios respiratorios y ejercicios espirituales. Cada uno de los pasos apunta exclusivamente a enseñar la disciplina de vivir en forma tal que sea posible alcanzar la unión con lo absoluto.

Hatha yoga es el yoga del control del cuerpo. Su punto de partida es el cuerpo. La palabra Hatha se compone de «ha», que significa el sol, la energía o el aspecto positivo, la forma masculina, y la inhalación; «tha» significa la luna, la energía o el aspecto negativo, la forma femenina y la exhalación. «Ha» también representa el aspecto esotérico y «tha» el cuerpo. El supuesto del Hatha yoga consiste en que si la mente puede influir sobre el cuerpo, entonces, también el cuerpo puede influir sobre la mente: si una persona sufre de tensión física, es muy probable que también tenga tensión mental o estrés. Es muy poco probable que esto no sea siempre así; casi siempre, ocurre que la tensión mental aparece primero y trae luego tensión física.

El yoga contiene ciertos conceptos que son totalmente desconocidos para las categorías occidentales de pensamiento. Durante miles de años, en Oriente el mundo fue observado desde una perspectiva subjetiva, usando las experiencias interiores que se alcanzan a través del yoga y de la meditación. Esto es algo que en el mundo occidental ha comenzado hace poco, principalmente gracias al desarrollo de la física moderna. Antes de este desarrollo, simplemente no había razón para tratar de dar cuenta de fenómenos que no encajaban en la visión materialista del mundo, la cual hace una división tajante entre cuerpo y alma. «Prana» (palabra sánscrita para denominar energía absoluta) tal vez sea el concepto más importante en el yoga.

Prana es el principio básico de la energía; la energía vital cósmica que impregna cada átomo del universo. Todo lo que sucede en el universo, todo cuanto pensamos puede (potencialmente) ocurrir en armonía con la energía vital cósmica, lo cual significa que ocurre de la forma más perfecta. Si este es el caso, no se consume energía alguna; nada se perturba o se desgasta. En todos los niveles de la corriente de energía, desde el microcosmos hasta el macrocosmos, se dan una apertura y un equilibrio totales. El prana estimula el crecimiento de todos los organismos vivos en el nivel de la célula más pequeña. El prana significa la diferencia que existe entre lo que tiene vida y lo que no la tiene. Todo lo vivo requiere del prana para poder existir.

El prana existe en todas partes y se puede absorber a través del cuerpo, mediante la comida, a través de la piel, pero más que nada a través de la respiración. Prana no es lo mismo que el oxígeno. Es el prana el que le otorga al oxígeno su capacidad para dar vida. Cuando respiramos concentradamente, con el cuerpo relajado y la mente receptiva, podemos llegar a tomar contacto con la propia «respiración interna». Este es un tipo de «respiración mental» que hace que el cuerpo absorba el prana del ambiente en forma más efectiva. En términos occidentales, se puede comparar el concepto de prana con la radiación electromagnética que, según se cree, conforma la energía básica en la partícula más pequeña, e impregna todo el universo como radiación de fondo.

Pranayama es el nombre de los ejercicios respiratorios que son una parte esencial del yoga. La palabra pranayama es la combinación de prana (energía) y yama (ejercicio). El Hatha yoga contiene una gran cantidad de ejercicios físicos y de procesos de purificación, todos ellos destinados a limpiar y purificar el cuerpo para alcanzar un estado espiritual más elevado. En todos estos ejercicios se otorga enorme importancia a respirar correctamente.

Reconocidas autoridades han establecido que, si una generación de personas respirara correctamente, podría regenerar la raza, y la enfermedad sería tan poco frecuente

que constituiría una curiosidad. Tanto si se observa desde Occidente, como si se observa desde Oriente, la conexión entre la respiración correcta y la salud está a la vista y es fácil de explicar.

Yogi Rarnacharaka, Ciencia Hindú Yogi de la Respiración. Ed. Kier, Buenos Aires

Por otra parte, existe una gran cantidad de ejercicios respiratorios diseñados, por ejemplo, para preparar el cuerpo con el fin de que absorba mayor cantidad de prana, o para liberar la energía dormida de la kundalini. Un individuo que despierta la kundalini en su cuerpo alcanza el éxito y accede a otras dimensiones de la realidad. Los efectos del pranayama están descriptos inclusive en los primeros textos sobre yoga:

A través del pranayama se logra el poder para levitar (Khechari Sakti),

Mediante el pranayama se curan las enfermedades, Mediante el pranayama despierta la Shakti (energía espiritual),

Mediante el pranayama se alcanza la tranquilidad mental y se estimulan los poderes mentales (clarividencia etc.); Por él, la mente se llena de dicha;

El verdadero practicante del pranayama es feliz.

The Gheranda Sarnhita verse 57.

El concepto de pranayama es muy conocido en la India. En el Bhagavad Gita, la más importante y la más leída de las escrituras clásicas de la India, se puede leer acerca de la importancia del pranayama:

> Otros ofrecen como sacrificio el aliento espirado en el inspirado, y este en aquel, controlando el curso de ambos, absortos sólo en el control de la respiración.
>
> *Bhagavad Gita IV: 29.*

A diferencia de lo que se practica en la respiración consciente, en el pranayama la respiración es mayormente lenta, y sin conectar la inhalación y la exhalación. En el pranayama es necesario esforzarse para mantener una pauta respiratoria lenta. En algunos momentos, incluso se requiere suspender la respiración. Esta debe ser rítmica. Sus fases se dividen de la siguiente forma: inhalar, retener el aliento y exhalar. Cada una de estas tres etapas debe durar el mismo tiempo. Sin embargo, en algunos de los ejercicios del pranayama, se respira más rápido que lo habitual. Esto extrae el dióxido de carbono de la sangre y al mismo tiempo ella aumenta su contenido de oxígeno: se ha demostrado que esta combinación tiene un efecto tranquilizador en los centros de la respiración del cerebro y en todo el sistema del nervio simpático.

La tradición del yoga contiene una visión holística del cuerpo humano y de la psiquis. Tradicionalmente, los ejercicios para el desarrollo interior se realizan en el contexto de una forma especial de enseñanza transmitida por un gurú. Dentro de la tradición yoga, gurú significa instructor o maestro. Se distingue entre el gurú (instructor), el sad gurú (gran gurú), parama gurú que es superior al sad gurú, y patmatsdi gurú, el máximo gurú. Como el yoga es una enseñanza que conduce a un estado de desarrollo espiritual superior, es esencial que quienes comunican la enseñanza hayan alcanzado el nivel espiritual que desean transmitir a los demás. (Este criterio también se puede aplicar a los renacedores). El gurú opera como un catalizador para el discípulo y como un eslabón que conecta con estados superiores de conciencia.

El estudiante se esfuerza para desarrollar las habilidades fisicas que en Occidente son consideradas supranaturales. Pero no siempre es necesario que el gurú y su discípulo se encuen tren, uno con el otro, en una forma física. Se pueden producir diversas formas de orientación telepática. Un elemento esencial en la relación entre el gurú y su discípulo es que el discípulo mismo es quien busca al gurú y quien es el responsable de mantener el contacto con él.

Actualmente, el yoga ya se ha establecido con firmeza en todo el mundo. La forma que más se practica en Occidente es el Hatha yoga. No obstante, hasta cierto punto, en Occidente se ha separado del gran marco de referencia espiritual que desarrolló en Oriente. En Occidente tiende a ser considerado como un sistema de ejercicios que permiten alcanzar la madurez personal, la relajación física y psicológica, y es un método que permite resolver algunos problemas físicos.

Los múltiples rostros de kundalini

Ya que «el despertar de kundalini» tiene un rol importante en la expansión de la conciencia, más allá de sus límites normales, observaremos más profundamente el lugar que ocupa en los ejercicios espirituales antiguos.

Aunque el concepto de kundalini (y sus equivalentes en otras culturas) es central para el proceso de adquirir una conciencia superior, el despertar de kundalini no es un objetivo en sí mismo, pero sí es un paso esencial hacia la expansión de la conciencia y la iluminación. El despertar de kundalini inicia el proceso de purificación/ expansión que hará posible la expansión de la psiquis más allá de su nivel actual.

El significado es evidente en las numerosas y detalladas descripciones acerca del despertar de kundalini que existen en las escuelas de India y de China, aunque estas no son las únicas. Entre los místicos cristianos, los sufíes y los aborígenes de todo el mundo, con frecuencia existen descripciones similares. Aunque la terminología puede ser diferente, algunas historias de Egipto y de la mitología griega ilustran el despertar de la kundalini. Isis, la madre tierra de los egipcios (cuyo símbolo es una serpiente enroscada) y Osiris están estrechamente relacionados con los poderes de kundalini y se pueden considerar como los equivalentes egipcios de Shiva y Shakti.

A menudo, la literatura antigua ofrece historias interesantes y detalladas acerca del camino hacia Dios que recorren algunas personas profundamente religiosas. Con frecuencia, informan acerca de jóvenes mujeres. Describen combates con demonios o intensas experiencias con Cristo o con Dios. Estas experiencias son muy similares al despertar de la kundalini.

Los acontecimientos suelen sobrevenir después de oraciones, períodos de ayuno y prácticas ascéticas. Los síntomas incluyen enfermedades inexplicables, con fiebre alta, temblores, calambres, espasmos, alucinaciones, demencia temporaria. Por lo general, las enfermedades desaparecen rápidamente y de forma tan inexplicable como aparecieron.

Un libro publicado en 1300 cuenta la historia de la búsqueda religiosa de una joven mujer, la bendita doncella Kristina de Stommeln. Tuvo muchas experiencias religiosas e intensas reacciones físicas y psicológicas. Uno de los fragmentos se explaya acerca de una de tales experiencias, que también podría utilizarse para describir un renacimiento espontáneo:

> Cuando se hubo sentado en esta forma, ligeramente recostada hacia adelante sobre el banco, con su cara y sus manos cubiertas por el velo, durante cerca de tres o cuatro horas, repentinamente suspiró, para que su cuerpo se moviera levemente. Lentamente comenzó a respirar, aunque en forma más lenta y liviana en comparación con la manera en que usualmente respiran los demás. Su respiración era tan lenta e inusual que sólo se podía percibir si se prestaba la máxima atención. Como ya dije, respiraba de una forma más tranquila y liviana que lo normal, pero a pesar de ello (y esto parece contradictorio), eran respiraciones más prolongadas. Luego de estar sentada de esta forma durante el tiempo que se requiere para dos misas, gradualmente comenzó a respirar profundamente y de modo convencional. Luego empezó a hablar, pero tan suavemente que sólo alguien muy perceptivo podría discernir con dificultad lo que decía, no eran frases coherentes sino inconexas, nombres de mascotas y palabras amorosas como «queridísimo», «el más precioso», «el más amado», «querido» y «novio mío», parecía que disfrutaba con un misterioso temblor, todo su cuerpo temblaba y disfrutaba con este temblor gozoso que se prolongaba más que un Miserere, todo esto ocurría en un solo aliento, y así se quedaba inmóvil otra vez, pero no por mucho tiempo. Este estado de risa, temblor, felicidad y alegría -no sé cómo describirlo, nunca antes había visto algo así- duró, pienso, tanto tiempo como dos misas. Quienes la contemplaban dejaban caer lágrimas, frente a la increíble bendición y ardiente amor que expresaba con creciente intensidad.
>
> de Dacia, Om den Saliga Jungrun Kristina av Stommeln, 1965.

También los rituales de los aborígenes se orientan a estimular las fuerzas de la kundalini. Los hombres de la tribu !Kung de Kalahari que danzan en el desierto durante horas para calentar `n/um' y así llegar al estado de «!kia». N/um' se asemeja mucho a la kundalini. !kia es el mismo estado trascendente y se usa para disolver la tensión, obtener claridad mental y energía, y para sanar. «Respiración rápida y superficial es lo que atrae a n/um... entonces n/um llega a todas partes del cuerpo, desde la punta de los dedos del pie hasta las raíces del cabello». Un observador ofrece una descripción vívida de la danza ritual:

> Al comienzo, el ritmo está contenido, pero se puede sentir la enorme tensión, como si una corriente de energía estuviera retenida y controlada con mucha fuerza... se puede sentir cómo el poder de los milenios que han transcurrido, tocan el alma y la arrastran suavemente, y en el interior aparecen extrañas respuestas... Para ellos, el mundo del trance es el mundo real, y sobrevivir en el mundo vivo depende de una comunicación plena con el mundo no viviente.
>
> Main, Kalahari, 1987.

La tribu !Kung ha sido cuidadosamente estudiada, porque durante miles de años fue capaz de mantener más o menos intacto su antiguo estilo de vida. Habitan la región del mundo donde se han encontrado los rastros humanos más antiguos de la historia. Se han sometido a muchos estudios, y entre ellos a exámenes médicos. El interés por ellos radica en que, según se dice, tienen habilidades supranaturales. Sin embargo, para explicar el trance que ocurre durante la danza es posible ofrecer una explicación médica:

> Horas de danza enérgica preparan los músculos para el ritmo, y crean un equilibrio exacto y constante entre la demanda y la provisión de oxígeno. Para inducir el estado de trance, el bailarín hace más rápida su respiración, sin reducir el nivel de exigencia física. Así se crea una deficiencia de oxígeno, lo cual lleva a cierto embotamiento y abundante sudor. El corazón bombea con más fuerza, para que la sangre pueda circular por los pulmones con mayor rapidez y, al mismo tiempo, se incrementa la presión en el cerebro.
>
> *Bjerre, Kalahari, 1960.*

El único criterio que se toma en cuenta para volverse un maestro bailarín `n/um' es el proceso mismo, pero ayuda tener sensibilidad y una rica imaginación. Quienes experimen tan `n/um' y pueden llegar al estado *!kia* automáticamente se convierten en maestro `n/um'. Aunque la danza comienza de manera espontánea, sólo son hombres los que bailan. Las mujeres se sientan alrededor, en círculo, batiendo palmas y alentando a los bailarines. Algunos llegan al trance con mayor facilidad, especialmente los mayores, que entran en él casi a voluntad.

El zazen, o la escuela de meditación zen tiene el concepto de «makyo» («ma» significa el diablo, «kyo» es el mundo objetivo). Esto se describe como un fenómeno diabólico que ocurre en algún punto, cuando la meditación es usada para el desarrollo espiritual. *Makyo* es una mezcla de fenómenos reales e irreales, es similar a los sueños. Incluye visiones, alucinaciones, fantasías, sueños, imágenes, sonido, olor o cambios homeostáticos (temperatura corporal, sudor, etc.). Se dice que todo esto es causado porque la respiración no está en armonía con la mente. Cuando la mente está sólo parcialmente quieta, pensamientos profundos del inconsciente llegan a la superficie y se expresan con imágenes y visiones.

En el Tíbet, la fuerza dormida de la kundalini se conoce como "thig-le" (la esencia), o sabiduría bloqueada. La liberación de *thig-le* es la ruta principal para expandir la conciencia.

La escuela tibetana distingue entre el cuerpo físico y el cuerpo sutil (psíquico), este último tiene numerosos canales sutiles que forman un vínculo crucial entre el cuerpo psíquico y el físico. El objetivo principal de estos canales consiste en transportar las fuerzas psíquicas: aire y esencia, la concentración de energía. La compleja interacción ocurre entre las diferentes regiones del cuerpo. El cuerpo depende de los canales psíquicos. Los canales, a su vez, dependen de las fuerzas psíquicas, las fuerzas psíquicas sostienen los canales y los canales sostienen al cuerpo. Pero las fuerzas psíquicas controlan todo, como si fueran una energía salvaje, no domesticada. La persona normal tiene su visión enredada en concentraciones de energía que bloquean los canales sutiles, y ejercen un efecto limitante y negativo. La *thig-le* bloqueada puede ser liberada y controlada mediante la respiración y otros ejercicios yoga. Cuando *thig-le* queda liberada, se transforma en sabiduría para la persona y se la describe como un sendero directo hacia la realización del Buda en uno mismo (iluminación).

El concepto de pensamiento como fuerza creadora

La experiencia transpersonal no es el único concepto que las filosofías espirituales de Oriente pueden explicar. También pueden explicar la creatividad del pensamiento, que juega un rol fundamental en la respiración consciente. En Oriente, el concepto de creatividad de la mente es posible rastrearlo en las fuentes literarias, si uno acepta remontarse por lo menos hasta Buda, quien afirmó:

> Somos lo que pensamos.
> Todo lo que somos ha comenzado en nuestros pensamientos.
> Con nuestros pensamientos haremos el mundo.
>
> *Dhammapada.*

El poder creativo de la mente siempre tuvo un rol central en las filosofias orientales, como así también en otras culturas antiguas de diversas partes del mundo. Un paso esencial en el camino de la iluminación consiste, por un lado, en ser capaces de comprender cabalmente de qué forma aquello que pensamos influye en nuestras vidas y, por el otro, en experimentar esto en forma subjetiva. De ahí que, durante miles de años, en Oriente se han usado diversas técnicas para entrenar y controlar los pensamientos.

Como la palabra hablada es un reflejo directo de lo que pensamos, tomar conciencia de lo que decimos es un método importante para controlar el pensamiento. Aunque se haya desarrollado en una etapa muy temprana, los seres humanos no siempre tuvieron lengua hablada. Los humanos primitivos emitían sonidos muy simples, similares a los de los monos y otros animales que producen sonidos. Las primeras «palabras» probablemente eran imitaciones de los sonidos originales a los cuales se referían. El proceso de desarrollo del lenguaje duró varios miles de años. Se supone que tal desarrollo pudo haber sido comparable a la adquisición del lenguaje por parte del niño. La imitación fue seguida por algunas palabras sueltas, que luego formaron frases simples y así sucesivamente.

La creación del lenguaje fue un hito importante en la evolución humana. Llevó al descubrimiento de un nuevo mundo, el mundo interno, en el cual la palabra era expresión del alma. Cada palabra era el equivalente sonoro de una experiencia interior. Pronunciar alguna palabra hacía posible proyectar la voluntad personal hacia afuera de la mente y hacer que esta influyera en el mundo exterior. La palabra no sólo permitía que fuese posible la entrada en un mundo que estaba más allá de lo aparente sino que se compartiese el mundo interior de otra persona. Las personas podían conversar con otras, acerca de sus pensamientos y sus percepciones. Todo un grupo de personas podía combinar su capacidad mental para encontrar soluciones y hacer descubrimientos. Esto se reflejó en un salto cualitativo en la evolución humana. Los restos fósiles que corresponden

a este período de tiempo muestran un crecimiento explosivo en el estilo y la complejidad de la cultura humana. Más aún, se cree que todos los lenguajes existentes se han desarrollado a partir de un lenguaje originario.

Desde el advenimiento de la computadora podemos saber que, con la ayuda de las leyes de probabilidad, sí es posible que un acontecimiento sea accidental. Si lo aplicamos aquí, encontraremos que la «probabilidad» no ha tenido tiempo suficiente para darse, porque el fenómeno del lenguaje humano no es lo suficientemente antiguo. Para que el dios de la probabilidad no sólo haya creado palabras esporádicamente en todo el planeta, palabras que se asemejan por azar, sino también una serie de ellas que mantienen un orden complejo, también los dinosaurios tendrían que haber tenido un lenguaje -un lenguaje humano- mucho antes que el Homo Sapiens llegara a existir, millones de años antes de la aparición del Homo Erectus.

Berendt, Nada Brahma. The World is Sound, 1987.

Todos los lenguajes occidentales modernos surgen de seis grupos originarios (latín, eslavo, griego, sánscrito, germano, celta) que se desarrollaron durante los últimos 7.000 años. La creencia en el poder de la palabra tenía mucha fuerza cuando se desarrollaron el latín y el germano. Esto se refleja constantemente en el significado original de las palabras. Aquí hay algunos ejemplos:

La palabra latina cantare (cantar) significaba originariamente «crear por medio de la magia». La raíz todavía se conserva en palabras como carmen (poema), cuyo significado original era: fórmula mágica.

La palabra inglesa «narre» (en castellano: nombre) significaba la declaración de un oráculo, y era semejante a la palabra germana edda que significaba «mito». A su vez, esto se reflejaba en el germano nef-na (nombrar) que también podría haber tenido el significado de «proclamar solemnemente». La palabra «hablar» (en inglés speak) también se puede relacionar con la palabra latina preces (plegaria, oración), que a su vez, se vincula en sánscrito con *brihaspati,* relacionada con «Brahma» (el dios superior a quien se ora). Brahman es similar al dios nórdico Brage.

En el comienzo, las culturas implementaron técnicas para influir en los pensamientos y controlarlos. Una de las maneras más importantes de controlar la mente consiste en repetir constantemente palabras y frases positivas; mantras es el vocablo hindú para afirmación. La palabra mantra se compone con «man» (pensar) y «tra»» (instrumento). Mantra es «instrumento para pensar». La palabra hablada es un reflejo del pensamiento, pero su influencia opera en ambas direcciones. Cuando el mantra es repetido, crea una imagen mental relacionada con el significado de la palabra. Usualmente, un mantra se compone del nombre o cualidad de algún ser superior, dios o poderes, porque los dioses mitológicos simbolizan las cualidades humanas. Si el mantra es repetido con total concentración y una vívida comprensión, evoca las cualidades que se corresponden con él, tanto en el cuerpo como en la mente.

Los mantras se pueden repetir en silencio o en voz alta, durante la meditación, para aquietar completamente el proceso interno del pensamiento. Para llegar a aquietar el proceso mental, al comienzo se permite que los pensamientos circulen libremente. La repetición del mantra funcionará como una ayuda destinada a concentrar la mente y crear simultáneamente una imagen interna de algo positivo. Recién entonces se puede alcanzar un estado mental sin preocupaciones, deseos o necesidades de ningún tipo. Una vez que el proceso del pensamiento se aquietó, seguimos siendo capaces de existir en el aquí y ahora. Estar totalmente concentrado en el tiempo presente es la mejor manera de llegar más allá del estado mental normal, de alcanzar una conciencia superior. Sin pensamientos que distraigan y nos relacionen con cierta imagen de nosotros mismos, llegaremos a comprender con mayor claridad que estamos unidos a Dios. Esta experiencia nos ayudará a ver que, cuando soltamos nuestros pensamientos, podemos alcanzar un estado de armonía y paz. A su vez, esto ayudará a desprender la mente, de los pensamientos relacionados con la vida cotidiana. Para nosotros, será más fácil vernos en el rol de creadores de nuestros pensamientos.

Aquel que puede pronunciarlo (Aum) con la entonación correcta, será capaz de crear maravillas, y aquel que lo murmura silenciosamente, alcanza la suprema emancipación.

David-Neel, Alexandra. Magic and Mystery in Tibet, 1984.

El mantra más poderoso de todos -el mantra supremo es «Om» (sánscrito) «Aum» (tibetano). Es el símbolo de lo «Absoluto inexpresable». Se describe como el sonido original, la vibración de aquello que ha creado el mundo.

Incluso la religión cristiana considera que el pensamiento, o la palabra, es el origen del mundo.

En el principio existía la Palabra y la Palabra estaba con Dios,

y la Palabra era Dios.
Ella estaba en el principio con Dios. Todo se hizo por ella
y sin ella no se hizo nada de cuanto existe.

Juan. 1:1-3
Texto tomado de la Nueva Biblia de Jerusalén.

Orar es lo mismo que repetir una afirmación o un mantra. El rosario cristiano usado para repetir el nombre de Dios, probablemente tiene el mismo origen que el *mala* (rosario de 108 cuentas que se usa en la India, para repetir un mantra). Cuando se dice una oración con total atención y concentración, «Dios escuchará y la cumplirá».

El poder de la palabra hablada también fue descripto en términos físicos. En el nivel micro, los seres humanos se componen de átomos que vibran con cierta frecuencia y emiten un sonido particular. El sonido y las vibraciones creadas por la palabra hablada influyen en la frecuencia vibratoria de los átomos del cuerpo, y por lo tanto, influyen en la totalidad de la persona. (Estados de ánimo diferentes también originan diferentes frecuencias).

Cada átomo canta perpetuamente una canción, y a cada momento el sonido crea formas densas o sutiles. Así como existen sonidos creativos, también existen sonidos que destruyen. Quien es capaz de producir ambos, puede crear y destruir a voluntad.

David-Neel, Alexandra. Tibetan Journey, 1960.

Incluso la tecnología moderna verificó esta teoría acerca del sonido. La «armonía de las esferas» ha sido confirmada por estudios espaciales que demostraron que la «sinfonía cósmica» suena constantemente en el universo. Cada planeta, estrella, sol y luna, todo en el espacio ofrece un sonido diferente y ritmos que dependen de la forma en que vibra y se mueve. Inclusive la resonancia de los planetas ha sido registrada y grabada por varios observatorios.

Escritura mágica

Otro gran hito de la historia humana, relacionado con el concepto de la mente creativa usado para la respiración consciente, es el desarrollo del lenguaje escrito. Esto significaba que los pensamientos podían ser transferidos a escrituras que sobrevivirían después de la muerte del autor. La idea podría pasar a otros y multiplicarse sin la participación directa de la persona que la expresó por primera vez. Originalmente, el lenguaje escrito sólo fue enseñado y usado por los magos, los chamanes y los *medicine-raen,* para expresar sus palabras mágicas y sus símbolos. Al escribir, ellos cargaban las letras con sus poderes especiales. Los jeroglíficos egipcios y las runas nórdicas son dos ejemplos de lenguajes usados como instrumentos para ritos mágicos que estimulaban los poderes humanos mediante estados alterados de conciencia. Estos poderes singulares eran percibidos inclusive después que la escritura se había difundido entre un grupo más amplio. En los países escandinavos, la tradición de usar runas o símbolos sobrevivió hasta el siglo pasado, en lugares remotos. Con frecuencia, en la puerta principal de la casa se colgaba un palo o una bandeja con runas o con símbolos similares, con la intención de atraer buena suerte para la casa (lo mismo que se hace con las herraduras). También se podía usar como instrumento para atraer buena suerte sobre alguna tarea cotidiana, como ordeñar vacas, por ejemplo.

Cada palabra divina llegaba a través del pensamiento del corazón y de la llamada de la lengua. Cuando los ojos ven, los oídos escuchan y la nariz respira, ellos le informan al corazón. El corazón envía todos las corrientes de palabras y la lengua repite cada pensamiento del corazón. De este modo, todos los dioses son imaginados desde Ahrm y en adelante.

Texto del siglo VIII a. C., grabado en una placa de piedra, en Egipto.

Las técnicas modernas de afirmación (o cualquier otro proceso de aprendizaje) también otorgan a la palabra escrita cierta importancia mágica. Todas recomiendan escribir las afirmaciones, además de repetirlas en forma oral. Esto las graba en la memoria y, por lo tanto, intensifica su influencia. Para transformar alguna cosa en palabra escrita, es necesario que el cerebro la absorba, la analice, la interprete y sea capaz de reproducirla. Mientras no hagamos esto en una lengua extraña que no comprendemos, nos involucramos en todo el proceso de comprender, volver a formar oraciones para poder escribir el pensamiento y no sólo copiar la forma de las letras. Cuanto más sentidos se vean comprometidos en la tarea, mayor será el impacto que esta tenga en el cerebro. Es más fácil recordar algo que ya fue procesado tanto en la región lingüística

del cerebro como en la región que coordina físicamente la escritura. Este proceso deja huellas en el cerebro, las cuales finalmente afectarán el proceso del pensamiento.

Karma

Una de las cuestiones más frecuentes y profundas que surgen de la práctica de la respiración consciente se relaciona con la identidad personal. «¿Por qué desarrollé yo esta perso nalidad, si el resto de mi familia es tan diferente?». Más allá de la influencia de los factores heredados, el rol que se desempeña en la familia, etc, la psicología moderna ofrece pocas explicaciones cuando se pregunta por qué las personas que se criaron en el mismo ambiente desarrollan personalidades totalmente diferentes. Por su parte, las filosofías orientales proporcionan una visión más abarcadora del mundo y, en consecuencia, ofrecen explicaciones más amplias. Existe un concepto en particular que, aunque no es muy reconocido en Occidente tiene, sin embargo, importancia fundamental para las culturas antiguas y puede ayudar a acceder a estas cuestiones.

En las filosofías orientales, el concepto de que la mente humana tiene un poder creativo está íntimamente relacionado con la teoría del karma. El concepto de karma hace posible ubicar el comportamiento humano en su contexto correcto. Proporciona una adecuada comprensión acerca de cómo la mente humana puede influir sobre la realidad. Aunque la palabra «karma» se asocia con las religiones orientales, las teorías kármicas no son exclusivas de esas filosofías. La teoría del karma también se puede encontrar en la religión cristiana. Aunque su rol haya decrecido a lo largo de los años, las descripciones acerca del karma son discernibles en la Biblia. Jesús frecuentemente representa al karma. Por ejemplo:

«Según lo que siembres, eso cosecharás,
y con la misma medida con que midáis a los otros con esa medida se os medirá a vosotros.»

Mateo 7:22.

Se podría decir que el karma traza las líneas generales por donde nuestra vida podría transitar. La ley del karma determina las relaciones entre causa y efecto en el universo.

Este es uno de los cimientos de las antiguas filosofías, y forma la base que guía el comportamiento humano a lo largo del sendero de la religión. Está descripta en numerosos contextos diferentes.

Tal como ocurrió con Buda, los sabios de los Upanishads no creían que el mundo fuera caprichoso. En él nada ocurre por casualidad, no porque los acontecimientos estén predestinados, sino porque todo está conectado por causa y efecto. Los pensamientos están incluidos en esta visión, porque ellos son la causa de que las cosas ocurran y, al mismo tiempo, surgen de las cosas que suceden. Lo que pensamos provoca consecuencias en el mundo que nos rodea, porque condiciona nuestra forma de actuar.

Eknath Easwaran, Introduction to Dhammapada, 1986.

Toda creación, todo fenómeno del universo tiene una huella que subyace a él y que tomó la forma de Dharma (de la palabra sánscrita dhri: incluye o contiene; indica la cualidad de «mantener unido»).

Probablemente no haya una palabra (dharrna) que sea más rica en contenido. En la esfera de la actividad humana, dharrna es el comportamiento que está en armonía con esa unidad. Algunas veces es justicia, corrección, o equidad; otras veces es sólo deber, la obligación de la religión o de la sociedad. También significa ser sincero respecto de lo que es esencial para el ser humano: nobleza, honor, perdón, veracidad, lealtad, compasión.

Eknath Easwaran, Introduction to Dhamnapada, 1986.

Sanatana Dharrna (el eterno dharma o la rectitud originaria) también es el nombre que se da en la India a la religión. El objetivo de la religión es vivir en armonía con el dharma eterno. Todo lo que se desvía de esto perturbará el equilibrio natural y, por lo tanto, creará karma.

La explicación taoísta de la ley del karma compromete el concepto de yin y yang. Estas son fuerzas opuestas, expansión-contracción, que cooperan para dar lugar a todos los fenómenos del universo. En el taoísmo, existen tres principios fundamentales que regulan todo lo que hay en el universo.

El primer principio dice que la fuerza de yin atrae la fuerza de yang para llegar al estado de equilibrio. Esto se aplica a todas las situaciones en las que las fuerzas se atraen una a la otra: tanto a los campos de atracción magnética como a la atracción que existe entre las personas y

que llamamos amor. El segundo principio dice que las fuerzas del mismo tipo se repelen entre sí, para dar lugar a que las fuerzas opuestas se encuentren.

El tercer principio dice que, en el momento en que el yin o el yang alcanzan el clímax, se transforman en la fuerza opuesta. Este principio se refleja en el ciclo de la vida humana y en las estaciones del año. También explica cómo el pensamiento o la energía pueden ser transformados en materia.

Cuando se siguen estos principios, todo se realiza en armonía con el universo. Esto significa que no se crea karma. Es una situación difícil de alcanzar, porque el cerebro produ ce constantemente nuevos pensamientos que perturban el orden natural, y por lo tanto, crean karma. El karma negativo lleva a un proceso destructivo que intenta destruir todo aquello que no está en armonía con las «huellas digitales» originarias del universo, para dar lugar a una nueva situación en la que será reformado de una manera más perfecta. Un objetivo común a las filosofías antiguas (o perennes, como las llama Aldous Huxley) consiste en alcanzar el estado de liberación, que libera y brinda armonía total con el universo. El retorno al Jardín del Edén, para usar una metáfora cristiana.

Buda dijo:

> Todo ha sido predeterminado por la mente, conducido por la mente,
> creado por la mente.
>
> *Dhammapada*

Cada vez que formamos un pensamiento, este pone en movimiento la energía. Cada pensamiento conforma la energía de una manera única. Esta es la misma energía que hace que los fenómenos se den en el universo. Cuando el movimiento de la energía es lo suficientemente fuerte y está formado nítidamente, será la causa de fenómenos que pueden ser percibidos con nuestros sentidos. Cuando el movimiento es débil, sólo influirá en la forma y en el carácter de otros fenómenos que fueron creados por fuerzas más potentes.

> Ellos (los místicos tibetanos) creen que esa energía es producida cada vez que tiene lugar una acción física o mental. Acción de la mente, del habla y del cuerpo, según la clasificación budista. La producción de fenómenos físicos depende de la fuerza que tenga esa energía y de la dirección hacia la que se orienta.
>
> *David-Neel, Magic and Mystery in Tibet, 1984.*

En los últimos años, esta antigua explicación ha sido iluminada por una luz nueva, a través de la tecnología moderna. La física cuántica demostró que todos los fenómenos que existen en el universo se pueden reducir a unos pocos cientos de diversos tipos de partículas, descriptas como energía expresada en complejos modelos de ondas de probabilidades. Esta energía se puede expresar simultáneamente como partícula y como onda. No hay ninguna certeza de que la materia exista, más bien «manifiesta cierta tendencia a existir». De forma similar, los acontecimientos no ocurren sino que «manifiestan cierta tendencia a ocurrir». En este nivel, cada fenómeno del universo es idéntico.

Esto conduce hacia el origen del concepto del pensamiento creativo, que está relacionado con la creación del universo en sí mismo. Las antiguas teorías acerca de cómo se formó el universo se corresponden de manera sorprendente con la moderna teoría del Big Bang. La explicación taoísta divide el universo en siete niveles: siete cielos (expresión muy conocida inclusive en el mundo occidental) comparables con la clasificación que hace la física moderna tanto de las partículas del microcosmos como de las mayores entidades del macrocosmos. El primero de los cielos es el mundo físico. En los siguientes niveles se encuentran entidades cada vez más pequeñas. El séptimo cielo es la eternidad más allá del tiempo, Dios, lo íntegro, lo Absoluto y Omnipresente.

Las teorías modernas muestran que antes del Big Bang -el comienzo del universo- no existían el tiempo ni el espacio, tampoco la forma ni la dimensión. En la primera fase de la gran explosión, el calor era tan intenso que sólo podía existir un movimiento constante en todas direcciones. A medida que el universo se fue enfriando, el movimiento comenzó a tomar la forma de diversos modelos. Gradualmente, las pequeñas partículas fueron evolucionando. Cuando se enfrió todavía más, las partículas formaron haces que se mantenían unidos por campos de energía electromagnética.

Los primeros movimientos que se formaron después del Big Bang son idénticos a los movimientos del yin y del yang, que constituyen la base de todo lo que hay en el universo. No pueden ser separados en entidades y no han cambiando desde que se manifestaron por primera

vez. Se mueven en una atemporalidad que interrelaciona todo entre sí, desde el comienzo del universo, hasta su posible final.

Esto nos lleva otra vez a la ley del karma: la ley de causa y efecto. En el nivel micro, el pensamiento es un movimiento en la energía, al igual que cualquier otro movimiento de la energía que origine los fenómenos que ocurren en el universo. Lo que separa el pensamiento invisible de la materia sólida es que la energía del pensamiento sólo se puede encontrar en el nivel micro. A través del pensamiento, la energía entra en movimiento, lo cual influye en el movimiento en el nivel micro. Cuando la influencia sea lo suficientemente fuerte, llegará a transformar incluso las partes mayores. Si la influencia es pequeña, sólo cambiará el carácter de las partes mayores.

Maya

Muchas de las experiencias transpersonales que se dan en las sesiones de respiración consciente también incluyen revelaciones espontáneas acerca de una «fuente de sabiduría» hasta entonces desconocida, semejante al inconsciente colectivo de Jung. La teoría de Jung acerca del inconsciente colectivo se basa, en gran parte, en el estudio de los sueños. Describe la fuente de una sabiduría permanente, accesible a todos los seres humanos en cierto momento, en especial durante los sueños o la relajación profunda.

Las filosofías orientales consideran que la verdadera realidad es un amplio inconsciente colectivo sumado a la experiencia interna que tiene cada uno, de unión con todo lo que existe. Nuestro mundo cotidiano, nuestra «realidad», es la realidad denominada "maya", en sánscrito. Maya es «la punta del iceberg» de nuestros pensamientos. El mundo que percibimos como real es creado por otros niveles que existen en nuestra conciencia. Está formado por los pensamientos de los individuos humanos en combinación con la totalidad del pensamiento humano colectivo. Sin embargo, esto no significa que maya sea una alucinación. Cuando la energía de estos pensamientos sea lo suficientemente fuerte, se volverá material. Una vez que fue transferida a la materia, la realidad objetiva toma su forma de acuerdo con las leyes de la física. En este contexto, el tiempo es una imagen subjetiva creada por nuestras mentes. Como afirma el Lama Govinda (1960): «No somos nosotros los que vivimos en el tiempo, es el tiempo el que vive en nosotros».

> La mayor parte de las personas piensa que el tiempo se mueve. En realidad, está quieto. Pensar que el tiempo se está moviendo es falso; mientras el ser humano se limite a experimentar que es el tiempo el que se mueve, no comprende que está quieto.
>
> *Dogen, maestro zen japonés.*

Muchas teorías similares han sido desarrolladas por la física moderna. La ya famosa teoría de la relatividad de Einstein demuestra que no hay diferencia entre tiempo y espacio, sólo se trata de una ilusión. Todo está entretejido en un continuo de cuatro dimensiones que se denomina «espacio-tiempo».

> Para un físico convencido, como yo, la separación entre el pasado, el presente y el futuro es sólo una obstinada ilusión.
>
> *Albert Einstein.*

A través de la teoría de la relatividad, Einstein también pudo demostrar que la energía pura puede generar partículas materiales y viceversa. Geoffrey Chew (1968) introdujo otro abordaje famoso: «la filosofía del bootstrap», para un tipo de partícula subatómica. Afirma que el universo es una red infinita de acontecimientos interrelacionados mutuamente. Todas sus partes reflejan las propiedades de toda la parte contraria correspondiente. Desde esta perspectiva, todas las teorías referidas a fenómenos naturales se pueden considerar como creaciones de la mente humana.

La idea de que el fenómeno observado y el observador son parte de la misma entidad ha sido firmemente demostrada por la física moderna, y lo mismo ocurre con las escrituras antiguas. Basándose en las leyes físicas de la naturaleza, los físicos que trabajan con la teoría cuántica llegaron a la conclusión de que al observar el universo bien podríamos estar creándolo.

> Lo que está dentro de nosotros también está fuera de nosotros.
> Lo que está fuera de nosotros también está dentro de nosotros.
>
> *Upanishads.*

En la biología moderna, se está usando un abordaje similar en muchas de las nuevas teorías. Anteriormente, la principal teoría para dar cuenta de la vida era mecánica, y consideraba a los

organismos vivos como máquinas fisioquímicas. Esta visión dominó la biología durante casi cien años. En la actualidad, muchos críticos sostienen que hay buenas razones para cuestionar el hecho de que muchos fenómenos de la vida, inclusive el comportamiento humano, sean explicados desde el punto de vista mecánico. Se están realizando investigaciones en relación con una teoría que puede explicar cualidades y factores que, hasta el momento, son desconocidos para la ciencia física.

Sheldrake (1985) presentó la hipótesis de que hay una clase de campo de energía (campo morfogenético) que le da a todo su forma característica, tanto en biología como en química y en física. Este campo de energía puede desatar cambios físicos, a pesar de que es imposible que él mismo sea identificado. También se supone que influye y controla los cambios de aspecto y el comportamiento de las especies (causación formativa). Los experimentos han demostrado que las ratas a las cuales se les enseña alguna nueva habilidad tienden a aprender con mayor facilidad una vez que una de ellas la haya dominado. Además, para la generación siguiente se vuelve cada vez más fácil aprender esta pauta específica de comportamiento (resonancia módica). Cuantas más ratas aprenden el nuevo comportamiento, más fácil se vuelve este aprendizaje para el resto de las ratas. Lo mismo ocurría con el experimento que se estaba realizando en diferentes lugares del mundo. Cuando las ratas de cierto país habían dominado esa habilidad, en los demás lugares del mundo las ratas aprendían más fácilmente, aunque no hubiera contacto físico entre los diferentes grupos.

En esta teoría, el concepto del tiempo tiene un rol muy importante. Sheldrake supone que cada momento es una proyección de la totalidad, la cual contiene el recuerdo de todos los momentos anteriores. El momento siguiente será una proyección nueva de la totalidad, ligeramente actualizada, ya que ahora contiene un recuerdo más de un momento anterior. Esto significa que todo cuanto ocurre en algún lugar también tendrá un efecto en otros lugares. Todo cuanto ocurre en un momento específico volverá a influir en la totalidad antes de que sea proyectado hacia el momento siguiente.

Para ampliar la explicación relacionada con la transmisión del pensamiento, Berendt (1987) describe en qué forma los fotones (unas de las partículas más pequeñas del microcosmos) pueden transportar mensajes.

> El hecho de que los electrones, y las partículas microcósmicas sean más pequeñas de lo que podemos imaginar, no implica que no sean capaces de almacenar una capacidad de información imposible de imaginar... el número de fotones que existe en un electrón es casi ilimitado, ya que la masa del electrón es increíblemente densa... Un cómputo simple realizado por Charon (matemático) demuestra que incluso en este mismo momento, hacia el fin del siglo veinte, cada vez que uno de nosotros respira, está exhalando o inhalando docenas de los mismos electrones que Julio César exhaló al morir, en el momento en que fue asesinado, en el año 44 a.C. Suponemos que el electrón almacena todo lo que ocurrió desde el comienzo del universo y esto no se aplica a electrones tomados al azar, en un espacio lejano. Algunos de los electrones más «antiguos» están en cada uno de nosotros. Y cada uno de nosotros ha sido parte de Jesús o de Buda o de otros grandes santos y profetas de la historia. Los electrones están cargados con la información que tienen los fotones, el conocimiento que hay en los fotones, el amor que hay en los fotones. Por otra parte, también en cada uno de nosotros hay electrones que estuvieron en (y que por lo tanto están programados como) Hitler y Stalin, Himmler y Eichmann y otros archi criminales de la humanidad. Por cierto, inclusive desde este punto aventajado, parece que nos dirigiéramos hacia la realización de los profetas y de los sabios de Asia y Egipto, que todo está en nosotros: la misma realización sugerida por los físicos teóricos modernos y por la holografía.
>
> *Berendt, Nada Brahma. The World in Sound, 1987.*

Fueron realizados varios intentos de estudiar objetivamente las teorías acerca de la conciencia colectiva. Por ejemplo, los estudios de MT (meditación trascendental) trataron de medir la transmisión de los pensamientos entre personas. Los resultados mostraron que los parientes y las personas que mantienen estrecho contacto reaccionan, unas en relación a los pensamientos de las otras, con cambios en las ondas alfa del cerebro. En un estudio, un grupo de personas que practicaban la MT provocó cambios en la actividad cerebral de un grupo de control que se encontraba a una distancia de 1500 kilómetros.

Reencarnación

Muchas de las experiencias transpersonales derivadas de la respiración consciente se conectan con la reencarnación y el karma. Esta es una de las cinco grandes áreas de experiencia que fueron identificadas a lo largo de los veintiún años de historia del movimiento de *Rebirthing.* Aunque una persona no esté familiarizada con estos conceptos, puede relatar algunas experiencias de vidas

anteriores. Las imágenes se pueden presentar en algún ambiente histórico, en el cual la persona que respira está participando. A veces los relatos contienen más detalles históricos de los que la persona pueda supuestamente crear en forma consciente. Con frecuencia, las escenas representan algún acontecimiento que se relacione con la situación actual de la persona. A menudo, la imagen funciona como ayuda para aclarar o conectar el comportamiento actual, con un trasfondo significativo. Visto desde este contexto amplio, la cuestión de una situación particular en la vida de una persona y su personalidad podrían, en consecuencia, adquirir una novedosa perspectiva. La psicología occidental carece de una explicación satisfactoria para estas experien- cias y, por lo tanto, a veces descarta como fantasías «anormales» los relatos referidos a ellas. Sin embargo, en las sesiones de respiración consciente, con frecuencia surge este tipo de experiencias. Si se usa la perspectiva del karma y de la reencar-nación para abordar su comprensión, es posible crear una distancia muy útil para considerar algunos de los traumas involucrados en estas experiencias. En la práctica de la respiración consciente (tal como sucede en Oriente), las experiencias transpersonales son consideradas instrumentos de utilidad para el desarrollo personal. En consecuencia, en la última de las escalas de nuestro viaje por Oriente exploraremos un poco más este tema.

Para la filosofía oriental, el alma está compuesta por energía eterna. El prana (la energía vital), que separa lo vivo de lo muerto, no puede ser destruido, sólo puede ser cambiado. El cuerpo es creado y luego se disuelve, pero el alma simplemente cambia de forma, es decir de cuerpo, en cada uno de los sucesivos períodos de vida. Esta energía es nuestro verdadero ser. En esta energía transportamos nuestras experiencias y conocimientos de una vida hacia otra, como karma, como la suma de todas nuestras vidas. Habitar un cuerpo hace posible aprender de las experiencias que sólo se pueden atravesar con forma física. Cuando renacemos en otro tiempo y en otro cuerpo, se nos ofrece la oportunidad de aprender nuevas experiencias desde una perspectiva diferente. El tiempo que transcurre entre encarnaciones proporciona el conocimiento referido a la existencia no física.

Cuando un cuerpo y una mente han sido adecuadamente preparados durante un período de vida, se da la posibilidd de usar el tiempo posterior a la muerte de una forma más cons ciente. Las religiones tibetana, egipcia y cristiana, todas ellas tienen libros especiales para orientar acerca de la experiencia de morir (del Tíbet: El Bardo Thodol, El libro egipcio de los muertos; y de la cristiandad: El arte de Morir). Estos libros fueron escritos por personas espiritualmente muy avanzadas, que pudieron traer conocimientos acerca de las diversas dimensiones de la vida humana. Ilustran las fases diferentes que el alma experimentará en su viaje hacia otros reinos, luego de haber dejado el cuerpo.

El concepto de reencarnación no es exclusivo de las culturas orientales. La doctrina cristiana, hasta el año 553, incluye la idea de la reencarnación. Fue entonces cuando el emperador bizantino Justiniano la prohibió. Antes de esto, Orígenes, uno de los más hombres más notables en la iglesia de esa época, en su libro De principiis, había escrito:

El alma no tiene principio ni fin... Cada alma viene a este mundo fortalecida por las victorias o debilitada por las derrotas de su vida anterior. El lugar que ocupa en este mundo, como un navío destinado al honor o al deshonor, está determinado por sus méritos previos o por la falta de ellos. Su trabajo en este mundo determina el lugar que ocupará en él.

Muerte, morir e inmortalidad

Las experiencias transpersonales en la práctica de la respiración consciente conducen a preguntarse por el proceso de envejecimiento y también por la muerte y el morir. Para mu chos, estas experiencias crean una nueva actitud respecto de la muerte, una vez que han sido integrados tanto el impulso de muerte como las capas más profundas del miedo. Con frecuencia la muerte es considerada una transición en lugar de un final, y el tema se aborda con más interés que miedo. La inmortalidad física, o por lo menos la prolongación del tiempo de vida más allá de lo normal, ya no está excluida como posibilidad.

No resulta claro si es una reacción inevitable para las personas que practican alguna forma de ejercicio respiratorio, pero la búsqueda de la inmortalidad se puede encontrar en todas las escuelas antiguas. La percepción de la muerte como un final definitivo sólo se extendió entre quienes sostienen la visión de un mundo mecánico, visión dominante en el siglo actual. La mayoría de las culturas y religiones consideran que la muerte es una forma de continuidad. Muchos de los monumentos más famosos del mundo son ejemplos de esto: las pirámides de Egipto y las esfinges, el mausoleo en Halicarnaso en la antigua Persia, las pirámides precolombinas y los templos de los

aztecas, olmecas y mayas, las grandes tumbas de los mongoles, el Taj Mahal, el monumento de Akbar el Grande. Todos han sido dedicados a la muerte y a los misterios que la rodean.

En el antiguo Egipto, los faraones eran inmortales. Para ellos, la muerte sólo significaba una transición hacia el cielo, tal como ocurre en el mito de Osiris. El poema de Gilgamesh, una de las historias más célebres de la cultura babilónica (3000 a.C.), describe la inmortalidad. El gran profeta Zaratustra (del 1000 al 600 a.C.) y sus discípulos siguieron la tradición y bebieron un «elixir de la inmortalidad» que los hizo abandonar la condición humana para alcanzar un contacto más cercano con el dios Ahura Mazda. El himno griego a Deméter también describe la iniciación como un intento de alcanzar la inmortalidad. Finalmente, en el Rig Veda, una de las escrituras más antiguas de la India, hay 120 himnos dedicados al dios Soma y al elixir de la inmortalidad que se bebía en su honor. Se decía que Soma prolongaba la vida, porque era el guardián que protegía de la debilidad y de la enfermedad.

Hemos bebido Soma,
nos hemos vuelto inmortales; alcanzamos la luz,
hemos encontrado a los Dioses.
¡Oh inmortal!, ¿qué pueden hacernos ahora
toda la incredulidad y la maldad que hay en los mortales?

Rig veda 8:48, 3.

Los místicos y los buscadores espirituales de todas las culturas no sólo han admitido la inmortalidad del alma, también desarrollaron técnicas que podrían conducir a la verdadera inmortalidad física. Han tratado de mover el alma de una dimensión a otra, sin dejar el cuerpo de manera permanente. En la India, en el Tibet y en la China hay muchos métodos, especialmente ejercicios respiratorios, que se orientan hacia la inmortalidad física.

Cuando el ser humano alcanzó la conciencia divina, el poder espiritual que forma la esencia de cada respiración va hacia la coronilla (la parte alta de la cabeza) y permanece allí. Por lo tanto, recibe la inmortalidad. Pero mientras el ser humano esté regido por una visión egoísta y personal de la vida, esta fuerza invisible se perderá.

Brunton, La Sabiduría del Yo Superior, Ed. Kier Buenos Aires.

Las diversas escuelas de yoga han puesto mucho énfasis en la purificación y la conservación del cuerpo en una condición de permanente juventud. El cuerpo es considerado el templo para adorar a Dios y por lo tanto, es el instrumento más confiable para dominar la muerte.

Como la liberación también puede ser alcanzada en esta vida, el cuerpo tiene que ser mantenido, dentro de lo posible, en las mejores condiciones.

Eliade, From Primitives to Zen, 1969.

Se dice que Goraknath, una de las grandes figuras de la historia de la India, fue uno de los fundadores del Hatha Yoga. No resulta claro si Goraknath fue, en los hechos, una persona histórica, porque aparece en una diversidad de mitos. Se lo considera como la persona más importante, responsable de las teorías del yoga acerca de la inmortalidad física, y en relación con los ejercicios respiratorios del yoga. En un estado muy avanzado, el pranayama aspira a enseñar cómo atravesar todos los niveles de la conciencia durante las pausas entre una respiración y otra. De esta forma, puede alcanzarse la unión con la conciencia más alta. Las pausas pueden estirarse hasta que la respiración queda virtualmente detenida. En este estado, el yogui puede ser enterrado en vida durante semanas, sin que el cuerpo pierda la chispa de la vida.

.Mientras la respiración permanezca en el cuerpo, no hay muerte. Cuando la extensión total del viento queda encerrada en el cuerpo, y no se le permite salir, eso es Kevala Kumbhaka.

Gheranda Samhita, versículo 89.

La escuela tibetana de yoga tiene ejercicios respiratorios especiales, «lung-gom», cuyo objetivo es curar el cuerpo y prolongar la vida. Uno de los ejercicios, «che-len», se usa para hacer crecer el pelo y dientes nuevos, y para prolongar la vida. En un día respiramos unas 21.000 veces; entre estas respiraciones, hay alrededor de 500 que son dispensadoras de vida de una manera especial. Si aprendemos a distinguirlas y a controlarlas, se puede aumentar el número de las respiraciones especiales, y por lo tanto, es posible prolongar el período de vida.

Tai U Chin Hua Tsung Chih (El secreto de la flor de oro), una de las antiguas escrituras chinas, fue escrita en planchas de madera, en el siglo XVII, después de haber sido transmiti da en forma oral durante un largo tiempo. En una de estas planchas está grabado:

> El maestro Lu-Stu dijo, Aquel que existe por sí mismo, se llama el Camino (Tao). El Tao no tiene nombre ni forma. Es la única esencia, el único espíritu primigenio. La esencia y la vida no pueden ser vistas. Están contenidas en la luz del cielo. La luz del cielo no puede ser vista. Está contenida en los dos ojos... El gran Uno es el nombre que se le da a aquel que no tiene nada por encima... El Cielo creó el agua a través del Uno. Esa es la verdadera energía del gran Uno. Si el hombre llega a este Uno, comienza a vivir; muere cuando lo pierde. Pero aun cuando el hombre viva en la energía (respiración vital, prana) no ve la energía, es igual que los peces que viven en el agua, pero no ven el agua. El hombre muere cuando no tiene aliento vital, al igual que los peces perecen cuando están privados de agua. Por lo tanto, el adepto enseñó a las personas a aferrarse a lo primigenio, a prestar atención al Uno; es la circulación de la luz y mantener el centro. Si uno cuida esta verdadera energía, puede prolongar la vida, y luego puede aplicar el método a la creación de un cuerpo inmortal, mediante "fundir y mezclar".
>
> Wilhelm, El Secreto de la Flor de Oro, 1962.

En la tradición china, el cuerpo humano está «hecho de respiración». Al comienzo del mundo, existían nueve tipos de respiración que, cuando se mezclaban, creaban el caos. Des pués que el caos había sido disuelto, las diversas respiraciones eran separadas en las respiraciones puras y sutiles, que formaban el cielo, y las respiraciones impuras y forzadas, las cuales se transformaban en la tierra. El primer gran dios evolucionó partiendo de nudos en las respiraciones. Cuando el ser humano está siendo creado partiendo de respiraciones impuras, él o ella tienen que reemplazarlas completamente con la forma pura. Este es el objetivo de la «respiración de embrión». Apunta a prolongar la vida como «la inmortalidad material del cuerpo en sí mismo» (Maspero, 1937). Este es uno de los muchos ejercicios diseñados para hacer más lenta la respiración, o para detenerla. Una de las prescripciones dice, por ejemplo, que el objetivo es suspender la respiración durante el tiempo que requiere respirar 1000 veces. Esto llevará hasta la inmortalidad física.

Una vez más, lo esencial es señalar que todas las técnicas antiguas que se orientan a la inmortalidad física fueron diseñadas para el uso de personas que dedicaban toda su vida a la búsqueda espiritual. Es esencial que quienes practican estas técnicas hayan adquirido una profunda comprensión de los estados alterados de conciencia y de las limitaciones físicas de sus cuerpos. También es necesario que estén completamente conscientes de que si buscan la inmortalidad, su vida corre riesgos. Cuando tales requisitos no son plenamente comprendidos y el buscador espiritual novato no los trata con el respeto adecuado, seguir este camino se puede transformar en algo peligroso. Por lo tanto, advierto enérgicamente que no se debe intentar practicar las técnicas mencionadas si no se cuenta con una guía adecuada y con un conocimiento total de los riesgos que se corren.

La Nueva Era

Puesto que la práctica de la respiración consciente se describe a menudo como una «Terapia de la Nueva Era», concluiremos esta sección acerca de la espiritualidad de la respira ción prestando atención al término «nueva era». La idea de que ahora estamos comenzando una nueva era está enraizada en la visión oriental del mundo. Según la tradición de la India, vivimos en la más oscura de todas las eras. El tiempo es considerado como cíclico y está dividido en *kalpas* (períodos de tiempo) gigantes. Un *kalpa* es tan largo como un día y una noche en la vida de Brahma (el creador divino).

> Un kalpa es el tiempo que un ángel necesita para descender del cielo, una vez al año, para limpiar sus alas en la cima de una montaña y, de este modo, aplanarla.
>
> Sutra.

Un *kalpa* está dividido en *mahayugas* (grandes eras), que reflejan el nivel espiritual de la humanidad. Se extienden desde los tiempos oscuros, en los que las personas vivían com pletamente en el mundo material, y llegan a los tiempos más brillantes, en los cuales las personas alcanzan el nivel superior de conciencia y de desarrollo espiritual. (Se dice que tanto el origen del conocimiento antiguo, como los dioses y las diosas de la mitología provienen de las eras iluminadas). El momento actual, Kali Yuga, también puede ser dividido en períodos más cortos. En este preciso momento estamos alcanzando la última fase de la era oscura. La «Nueva Era» refleja la transición hacia una nueva era que tendrá un nivel de conciencia más alto.

Estos cambios también son descriptos en términos de los movimientos del yin-yang, que influyen en todos los fenómenos del universo. Una vez que el movimiento de expansión alcanzó su clímax, cambia y se dirige hacia su opuesto, la contracción. El movimiento tiende a acelerarse, a volverse más y más rápido. Estos se puede comparar con la sociedad actual, donde los cambios se realizan con creciente velocidad. Lo que antes requería cientos de años para ser modificado, ahora puede cambiar en sólo algunos años. Podemos comunicarnos instantáneamente con cualquier parte del mundo. Varias veces por día, los nuevos acontecimientos pueden recorrer continentes enteros, creando oleadas de impactos. Ya no existen vastas regiones del mundo que estén excluidas de la influencia del resto. Nos guste o no, estamos todos unidos.

Durante un largo tiempo, la fuerza femenina -yin- ha permanecido más o menos pasiva en la sociedad, por diversas razones. El mundo occidental, en particular, se orientó ma yormente hacia la influencia yang, con el predominio del pensamiento racional, las soluciones técnicas, la actividad sin descanso, la agresión, etc. Hoy en día, hay mucha gente que vive sin concentrarse en un principio unificador que les pueda enseñar cómo vivir en armonía con la naturaleza. Según la visión del mundo que tienen los hindúes, todo esto conduce a la perturbación y a la destrucción, que son los signos de la fase final de Kali Yuga. Se dice que al final de cada una de las eras, el dios Shiva y su esposa Mahakali desencadenan un período de destrucción del orden imperante, para dar lugar a un mundo nuevo y mejor.

Probablemente todos estén de acuerdo respecto de que vivimos en un mundo en crisis. Al parecer, en todas partes están aumentando los informes acerca de la destrucción del ambiente, el SIDA y otras enfermedades, la guerra, la violencia y la decadencia moral. Al mismo tiempo, comienzan a tener lugar cambios positivos y se incrementa la conciencia de que se debe hacer algo en cuanto a preservar el planeta para las generaciones futuras.

El símbolo chino con el cual se designa la palabra crisis está compuesto por el signo para peligro en combinación con el signo para desarrollo y posibilidad del cambio. La crisis no es solamente una situación de peligro sino también una oportunidad para cambiar. Sin embargo, el cambio que nuestro planeta más necesita debe venir del interior de los individuos. Sólo después que las personas puedan sentir compasión y amor por ellas mismas podrán sentir plenamente amor y compasión por los demás. Sólo después que las personas hayan aprendido a cuidarse a sí mismas podrán cuidar de los demás. Sólo cuando hayamos aprendido a amarnos y comprendernos a nosotros mismos, y nos despojemos de nuestra ira y nuestro miedo, podremos permitir que nuestra conciencia desplace el foco desde las necesidades personales hacia una conciencia de las necesidades de los demás. Sólo entonces podrá tener lugar un cambio permanente. Entonces ya no necesitaremos interiormente la destrucción y el conflicto, que se originan en nuestros pensamientos negativos. Entonces podremos comenzar realmente a cambiar las tendencias negativas y desarrollar una conciencia global.

Después que las fuerzas creativas se retiran, ellas regresan. En los asuntos humanos, quienes tienen espíritu y carácter semejantes se unen armónicamente en nuevos emprendimientos. Esto refleja el movimiento del Tao. Hay un movimiento, pero este no surge en forma forzada. El movimiento es natural, aparece de forma espontánea. Por esta razón, la transformación de lo viejo resulta fácil. Se descarta lo viejo y se introduce lo nuevo. Ambas medidas están de acuerdo con el tiempo; en consecuencia, de esto no resulta ningún daño.

I Ching.

APÉNDICE

1.
UNA ENTREVISTA CON LEONARD ORR, CREADOR DEL *REBIRTHING*

Concluiremos nuestra revisión acerca del poder de la respiración con algunas explicaciones del hombre que descubrió este poder a través de su experiencia personal, y en conse cuencia desarrolló la técnica de *Rebirthing.* Es el extracto de una entrevista con Leonard Orr, realizada por la autora, en mayo de 1989.

GUNNEL: ¿De dónde tomaste la idea original para el *Rebirthing?* ¿Cómo comenzó?

LEONARD: Las ideas sobre *Rebirthing* llegaron como resultado de mi evolución personal. Mi primera experiencia de *Rebirthing* ocurrió en 1962. Estaba tomando un baño y sentí que no podía salir de la bañera. No tenía fuerza suficiente para salir del agua. Por supuesto que recién años después comencé a entender lo que había ocurrido. Entre 1962 y 1968 viví muchas «experiencias de bañera» como esa. En 1968, mientras estaba dentro de la bañera, comencé a tener recuerdos

vívidos del momento de mi nacimiento. Por supuesto, entre 1965 y 1967 fui aclarando mi «impulso de muerte» («Impulso de muerte» es un concepto especial introducido por Leonard Orr. Está explicado en el Capítulo 10). Esto me proporcionó un lugar totalmente a salvo en mi mente, y me sentí seguro en el universo físico. Tal seguridad me permitió recordar conscientemente mi nacimiento, en varias oportunidades.

La energía inmortal siempre fue la base de la energía de *Rebirthing. No* es ningún secreto el hecho de que los renacedores *(rebirthers)* que en verdad han aclarado su impulso de muerte y el trauma de su nacimiento, brindan a sus consultantes un beneficio totalmente diferente en comparación al que ofrecen aquellos renacedores que sólo son técnicos de la respiración. En cierto sentido, los guías más expertos en ejercicios respiratorios no tienen la misma profundidad para intuir, si no han aclarado su ciclo nacimiento-muerte, o por lo menos una parte significativa de él. Pero probablemente, desenvolver el propio «caso», para llegar a ser una expresión pura del espíritu, puede insumir 50 ó 100 años.

El siguiente paso fue ofrecer un seminario en 1974, donde describí mis experiencias acerca del recuerdo del momento del nacimiento. Los que estaban presentes dije ron que ellos también querían pasar por experiencias de ese tipo. Les sugerí que se metieran en la bañera y se quedaran allí hasta que sintieran que debían salir. O que se quedaran durante por lo menos media hora, o más de una hora. En la mente existe una barrera psicológica -una barrera natural- que nos impide llegar demasiado lejos dentro de nosotros mismos. Cuando las personas se relajan y atraviesan esa barrera, llegan a una comprensión fantástica de sí mismos. Los del seminario vivieron experiencias dramáticas y poderosas; llegaron a pedirme que estuviera presente cuando esto ocurría. De allí proviene la idea de un *rebirther.* Después de observar a una o dos personas, se me ocurrió la idea de usar un *snorkel y* una pinza para la nariz, en una bañera con agua caliente, que fuera bastante grande para que otras dos personas pudieran estar en el agua al mismo tiempo.

Así es como realmente comenzó el *Rebirthing.* Mientras conducía varios cientos de experiencias de *Rebirthirig,* me di cuenta de que las personas pasaban por una transformación del mecanismo de respiración; a esto lo llamé «curar la respiración». Me pregunté si seria posible guiar a las personas hasta que llegaran al ritmo respiratorio que yo veía aparecer espontáneamente durante las experiencias. Hice algunos intentos, y encontré que sí era posible.

GUNNEL: ¿Cuáles son las mejores condiciones para una sesión de *Rebirthing?* ¿Se necesita un equipo especial o se puede hacer en cualquier parte y con cualquier persona?

LEONARD: Las mejores condiciones consisten en un espacio privado y a solas con un guía. En algunos casos, es una buena idea integrar equipos de tres: un *rebirther,* un asis tente y alguien que respira. No debe haber demasiado ruido, para que el rebirther pueda escuchar el ritmo respiratorio de la persona y guiarla durante una hora o dos, o el tiempo que le lleve completar el ciclo de la energía. *Rebirthing* se realiza acostado, para que la persona esté completamente relajada y pueda dedicarse al ritmo respiratorio. Una sesión es un ciclo completo de la energía. El tiempo que lleve la sesión está determinado por la energía misma. La persona va hacia dentro de sí misma. La energía se mueve tanto en el cuerpo como en la mente. Las concentraciones de energía negativa se van disolviendo, y esto responde tanto a un fundamento emocional como a un fundamento fisiológico.

Las sensaciones físicas que experimentan pueden variar mucho, y lo mismo ocurre con las experiencias mentales y espirituales. Al comienzo de la práctica, los ciclos de energía son más físicos. Pero generalizar es difícil, ya que, en apariencia, las experiencias interiores de las personas pueden ser muy diferentes. Pero si se observan objetivamente desde el exterior, hay mayor acción fisiológica en las primeras cinco o seis sesiones, aunque interiormente puede ocurrir lo opuesto. En ocasiones, experimentan sensaciones fisiológicas que despiertan miedos y gran preocupación en su mente racional; así, casi no pueden observar los fenómenos fisiológicos por los que van atravesando.

Usualmente, me «renazco» a mí mismo dos veces por día, en agua, en mi bañera. Esto requiere entre media hora y una hora, a veces más; lo hago dos veces por día, para meditar y respirar. Siento que, al participar en el mundo, la energía negativa se concentra especialmente en mi plexo solar. En estos baños, se disuelven muchas capas de energía. Puede ocurrir que sienta concentraciones de energía negativa alrededor de mi cabeza, en mi garganta, en mis tobillos o en otras partes de mi cuerpo. Después de meditar en la bañera durante media hora, o quizás más, siento que puedo dejarme ir y que mi cuerpo está relajado. Cuando salgo del baño siento que mi cuerpo está limpio y claro. Siento que mi cuerpo energético está limpio y equilibrado, y que me brinda una experiencia de éxtasis y paz. Hasta que voy a un negocio o a algún otro lado y comienzo a recolectar energía otra vez. De modo que si me puedo mantener alejado de otras

personas, mi cuerpo de energía está limpio durante todo el día, excepto en lo que se refiere al ciclo evolutivo natural que está ocurriendo. A lo largo del día, nuestra energía cambia, con independencia de lo que absorbemos. Me baño diariamente dos veces, para restablecer mi equilibrio.

El ciclo de energía es en realidad la base de *Rebirthing.* El principal objetivo es aprender cómo respirar tanto energía como aire. El segundo objetivo es aprender a respirar en el agua, o a limpiar y equilibrar a diario el cuerpo energético, con agua y con aire. Cuando las personas han aprendido a hacerlo, ya tienen un instrumento práctico muy potente que pueden usar para hacer que sus vidas cotidianas estén plenas de éxtasis.

GUNNEL: ¿Es cierto que hacer *Rebirthing* a solas, o hacer *Rebirthing,* no es para nada seguro? ¿Puede ser peligro*so?*

LEONARD: En lo que se refiere a la respiración, *Rebirthing* siempre es seguro. La respiración es totalmente segura. La mente no es segura, y todo el tema de la seguridad nos lleva a la idea de la inmortalidad física. Mientras una persona crea que la muerte, la muerte física, puede ocurrirle sin el control de ella, que la muerte física es inevitable y está más allá de su control, jamás estará a salvo, haga lo que hiciere. Cuando uno se libera de esa idea y se siente tan seguro en el universo como dentro de su propia mente y en la presencia de Dios, nada hay que no sea seguro. Todo es seguro. De modo que la inseguridad es creada por la mente. Cuando una persona comienza a entender su propia mente, ya no tiene que preocuparse por ella. *Rebirthing* es tan seguro como lo sea la mente de una persona. Esté o no respirando, una persona tiene que vivir en su propia mente. Si una persona no se siente segura, estará tan insegura cuando hace *Rebirthing* como cuando no lo hace.

GUNNEL: ¿Cuál es la parte más importante de la respiración en *Rebirthing?* ¿El ritmo? ¿El tiempo que dura la respiración? ¿Qué es?

LEONARD: La parte más importante es fundir la inhalación con la exhalación. Cuando la inhalación queda fusionada con la exhalación uno experimenta, en el nivel fisiológico, la unidad del ser. En una respiración estás experimentado la fusión del espíritu en la materia. Yo lo llamo la experiencia biológica de Dios.

GUNNEL: ¿Es esto algo que Ud. desarrolló o está basado en antiguas ideas orientales?

LEONARD: No, yo lo aprendí en las primeras sesiones de *Rebirthing,* observando cómo se modificaba el mecanismo respiratorio de las personas. Lo llamé «aprender a respi rar a partir de la respiración misma». En cierto punto del proceso, aprender a respirar a partir de la respiración misma, para algunas personas es una realización interna. Al comienzo, esta no fue una experiencia inducida. Fue algo espontáneo. Cuando vi lo que ocurría, me pregunté a mí mismo si podría inducir esta experiencia, guiando el ritmo respiratorio de la persona hacia el ritmo que vi emerger espontáneamente. Pero cuando guié el ritmo respiratorio de una persona hacia la experiencia de aprender de la respiración misma, fundiendo la respiración interna con la respiración externa, la persona no llegó a percibir lo que ocurría. Es decir, no podía aprender ese ritmo respiratorio en dos o tres sesiones. Sin embargo, un alto porcentaje de personas sí aprendió ese ritmo respiratorio. Aprendieron cuál es la conexión entre la respiración interna y la externa, con frecuencia en un período de entre cinco a quince sesiones. Allí hay un punto en el que una persona comprende que ella es tanto la energía de su respiración como el aire. Cuando esto se integra en la mente y en el alma individual, ya han aprendido a respirar. Esto es lo que queremos decir con respiración consciente. Es hacer conscientemente la conexión del ritmo respiratorio. Fusionar la inhalación y la exhalación: esa es la técnica, pero el poder del espíritu de la técnica es conocer, de forma intuitiva, que estás respirando tanto energía como aire. GUNNEL: En *pranayama* se pone énfasis en la pausa entre la inhalación y la exhalación. ¿En *Rebirthing* sucede lo contrario?

LEONARD: La respiración conectada es la forma natural de respirar el espíritu dentro del cuerpo. Así es como respiran los recién nacidos. Las personas respiran así cuando duer men profundamente. Esto no significa que hacer ejercicios diferentes no tenga valor. Yo, por ejemplo, creo en la respiración nasal alterna. Esto es, inhalar a través de una narina, y exhalar a través de la otra, de manera alternada. Este ejercicio en especial limpia el pasaje que va desde las narinas hasta el sistema nervioso. Cuando esos pasajes están limpios, la energía se integra en el cuerpo, de un modo tal que cura todos los órganos y los mantiene en buen estado.

GUNNEL: ¿Cómo guía a las personas durante la sesión? ¿Usa solamente su intuición o emplea también la técnica misma?

LEONARD: Las personas están construidas de forma tal que, si uno utiliza sólo la técnica de fundir la inhalación y la exhalación, la experiencia se irá dando de forma más espon tánea. La habilidad de un buen *rebirther* está determinada por la intuición que tiene para poder ver, oír y sentir la energía que se va fundiendo en el aire. No es posible entrenar a las personas para que intuyan. Sólo se les puede proveer un ambiente en el cual desarrollar su intuición. Es posible observar que una persona desarrolla la habilidad para intuir, pero no hay modo de forzarla a hacerlo. GUNNEL: ¿Existe alguna diferencia entre usar agua fría, agua caliente o hacer una sesión seca? ¿En qué consiste? LEONARD: Hay una gran diferencia. El agua tibia estimula los recuerdos intrauterinos y experiencias psicoanalíticas y psicofisiológicas profundas. Induce un estado de relajación muy profunda. Todo el cuerpo fisico se formó en un medio de agua tibia, en el útero. De esta forma, nuestra estructura emocional básica se formó en el agua caliente. El nacimiento es la primera experiencia de frío. *Rebirthing* en agua fría tiene la tendencia a disolver nuestro trauma respecto de la temperatura, o de otras experiencias displacenteras, cuando salimos del mundo cálido y entramos en el mundo frío. *Rebirthing* en agua fría hace *Ro lfing* con la energía del cuerpo. *(Rolfing* es un estilo de masaje de los tejidos profundos, desarrollado por Ida Rolf y usado para evocar emociones, mediante el contacto fisico). *Rolfing* es una manera de estimular y contactar el dolor que se almacenó en el organismo psicofisiológico. Los más profundos niveles de dolor del organismo humano pueden ser estimulados y trabajados mediante *Rebirthíng* en agua fría. La técnica básica de *Rebirthing* en agua fría es entrar en ella centímetro a centímetro, e integrar las sensaciones a medida que se va avanzando. Se puede demorar entre media hora y una hora, para entrar en el agua. El agua puede estar a cualquier temperatura, mientras se trate de entrar en agua fría, y no en hielo. Pero la temperatura del aire no debe estar por debajo del nivel de congelación, porque uno puede morir congelado. Cuanto más confortable sea la temperatura del aire, mucho mejor. Prefiero hacer esto a mediodía, cuando hay mucho sol y cielo azul. La brillante luz del sol permite integrar el dolor y la incomodidad y estimula una rápida liberación de los bloqueos. Pero hice *Rebirthing* en agua fría en medio de tormentas de lluvia, cuando los que asistían tenían que usar paraguas.

GUNNEL: ¿Por que es tan efectivo el *Rebirthing ?* ¿En qué forma afecta al cuerpo?
LEONARD: El significado último de esta pregunta sería ¿por qué respiran los seres humanos? Los humanos respiran para inhalar oxígeno de manera fisiológica y para liberar materia residual. En los hechos, la respiración es el máximo sistema excretor que tiene el cuerpo. El que le sigue, en orden de importancia, es el sudor; orinar y defecar vienen al final en la lista de prioridades para la liberación de los residuos del cuerpo. Cuando se está respirando con el ritmo conectado, se produce en el cuerpo un efluvio de energía que lo nutre y lo purifica de manera efectiva, en un nivel óptimo.

2.
REBIRTHING EN EL NUEVO MILENIO

por Bob Mandel

Rebirthing cambió enormemente durante los veinticinco años transcurridos desde que, en un sauna, Leonard Orr se topó por primera vez con su propio trauma de nacimiento. En cuanto a técnica, ha madurado tanto en su aspecto espiritual como en el científico. A su vez, en cuanto a movimiento, se ramificó en diversas direcciones nuevas, de modo que el trabajo sobre la respiración ahora se ha expandido en todo el planeta. Más que nunca, al comienzo de un nuevo milenio, estamos regidos por la era del renacer.

Vivimos en una era de continuos cambios... económicos, ecológicos, políticos y de agitación social. Se desvanecen las antiguas formas y estructuras que en un tiempo amparaban nuestra seguridad. El clima, el agua, el aire y la comida que nos alimenta ya no resultan confiables. Nuestros empleos se tambalean. Una avalancha de "cibermanía" y una excesiva cantidad de tiempo dedicado tiene como resultado el déficit de atención, presente en la mayoría de las personas. No es extraño que las personas estén más estresadas que nunca. No es extraño que se hallen más perturbadas que nunca.

Los enormes cambios que enfrenta la familia humana activaron el trauma de nacimiento colectivo de la humanidad. La pérdida de nuestras raíces, combinada con el miedo al fu turo, se topó con una crisis del espíritu y de la psicología. Las emociones primarias andan sueltas. La ira, el terror, la terrible soledad rodean a demasiadas personas. Más que nunca están al alcance de

muchos, las armas para la destrucción masiva. La expansión internacional del terrorismo es similar a la de los traficantes de drogas.

Es esencial que la mayor cantidad posible de personas permanezca en calma, medite y deje de atraer toda la negatividad que contamina nuestro ambiente. Es muy importante permanecer optimistas y concentrarnos en la luz. Todos necesitamos respirar más, relajarnos más, liberarnos del estrés y hacer los cambios necesarios.

En el nuevo milenio, *Rebirthing* se relaciona tanto con la participación consciente en nuestra propia transformación personal, como con la metamorfosis global que está en marcha. *Rebirthing* es un instrumento que hace posible desmantelar el pasado y construir el futuro. Es una manera suave, pacífica, poderosa y profundamente conmovedora de localizar y liberar muchas decisiones tempranas, emocionales, preverbales, que ustedes hayan tomado en relación con ustedes mismos y con la vida. Una forma cariñosa, protectora y segura de rescatar al alma de su necesidad de andar errante. Es una manera sutil, honesta y verdadera de disipar los miedos al cambio y, por lo tanto, quedar libres de ellos.

El *«Rebirthing* regresivo» resulta muy útil para contactarse con antiguos recuerdos, heridas y planes ocultos que podrían estar contaminando tu vida. Estos recuerdos pueden provenir de malos tratos en la infancia, del trauma de nacimiento, de sentirte no deseado mientras estabas en el útero, o de la confusión en la que fuiste concebido. Con este tipo de respiración consciente es posible que accedas a lo que aún no fue resuelto, que sientas lo que estás necesitando sentir, reorganices tu mente respecto de ese acontecimiento, y después lo sueltes, perdonando a quien sea necesario perdonar.

Les sugiero que participen de 20 sesiones individuales regresivas, con un renacedor profesional; diez de ellas con una mujer y las otras diez con un hombre. Estas sesiones priva das -en especial, cuando están complementadas por el trabajo en grupo con algunos de los renacedores internacionalmente conocidos- parecen producir muchos beneficios, incluso reducen el estrés, alivian los esfuerzos y la culpa, completan lo que ha quedado inconcluso en el pasado, abren el corazón, sanan el cuerpo y operan grandes modificaciones en todos los aspectos de la vida. También existen maravillosas escuelas internacionales de *rebirthing,* en las que los participantes pueden vivir su proceso junto a una familia espiritual de apoyo que realiza esta práctica, y/o capacitarse para ser él mismo un renacedor profesional.

Existe incluso una forma avanzada de trabajar con la respiración, que yo llamo *«rebirthing* progresivo». La recomiendo para las personas que ya hayan realizado mucho trabajo re gresivo. Con frecuencia, en estas sesiones los graduados vuelven a recorrer terrenos emocionales y paisajes espirituales que ya conocían. Se sienten tan a gusto cuando hablan de su antiguo dolor, que es evidente que existe en ellos un miedo de soltarlo y enfrentar el vacío que viene a continuación, y la soledad que este vacío representa. A veces hay un período de duelo, en el cual se completa la sanación. Pero a menudo, cuando le sugiero a una persona que tal vez esté aferrada al proceso de sanación como una forma para no sanar realmente, su mente se detiene y luego quiere continuar la marcha. En el *«rebirthing* progresivo» se pone el acento en usar la técnica de respiración para elevar el sistema energético del cuerpo a un nivel de equilibrio emocional. Estas sesiones están relacionadas con el mantenerse atento al momento actual y unirse al poder de la respiración. Es frecuente que, mientras uno se encuentra «procesando», tenga la sensación de haber sido convocado para una misión, y experimente visiones o una repentina lucidez. Por otro lado, es posible experimentar el cuerpo como un río de moléculas y no como una cárcel sólida o como un templo que alberga al alma. Es que, en última instancia, *rebirthing* es tan espiritual como innegablemente físico. La respiración es el puente entre ambos mundos. Es común que, en diferentes lenguas, la palabra «espíritu» sea la raíz de la palabra «respiración». Y cuando Dios puso en Adán el soplo de la vida, lo dotó simultáneamente de alma y de respiración.

La respiración enciende la llama de nuestras vidas. Sin aire no hay fuego. Sin aire no hay vida. De modo que, mientras realizamos los grandes cambios que van de uno a otro milenio, en *rebirthing* formemos parte de un solo mundo, un mundo que afirme su compromiso de amar y no de temer, de tolerar y no de odiar, de sanar y no de lastimar.

En el año 2000, *rebirthing* es una voz más clara y consciente, que anuncia el cambio. La diversidad de sus manifestaciones da testimonio de lo flexible, durable y humano que es.

Sinceramente,

Bob Mandel, Cofundador del ISLP www. islp2000. com

3.

Respiración Holotrópica

*por Kylea Taylor **

La palabra ***holotrópíco*** deriva de una raíz griega, significa ***moverse hacia lo íntegro***. Las plantas se mueven en dirección del sol con un movimiento heliotrópico. En la misma forma, durante una sesión holotrópica, el organismo humano está en un estado de conciencia que le permite moverse en dirección a su integración, volverse un todo completo, y sanar sus propios aspectos heridos o fragmentados.

El doctor Stanislav Grof y su esposa, Cristina Grof, desarrollaron esta poderosa técnica natural a mediados de los años '70. Para hacerlo, tomaron como punto de partida modernas investigaciones sobre la conciencia y los estudios que realizaron acerca de los sistemas espirituales antiguos. En su libro "The Future of Psychology" ("El futuro de la psicología") el Dr. Grof lo expresa del siguiente modo: "En los estados holotrópicos, podemos trascender los estrechos límites del ego corporal y aspirar a nuestra identidad plena". El trabajo con la respiración holotrópica nos ayuda en este proceso porque induce el estado holotrópico y crea un contexto seguro que nos permite volver a conectarnos con nosotros mismos, con los demás, con el mundo natural y con el espíritu.

Mientras se desarrolla el proceso que corresponde a este trabajo, van surgiendo muchas experiencias, pero proponerse experimentar la respiración holotrópica por sí misma no es el propósito de este trabajo (como tampoco lo son el renacimiento o el éxtasis). Los objetivos son plenitud, sanación y sabiduría. Las experiencias son los medios que permiten alcanzar estos objetivos. Cuando el cuerpo y la mente entran en un estado holotrópico a través del control de la respiración, la sabiduría interior aprovecha la oportunidad para avanzar en dirección a la sanación física, mental, emocional y espiritual, y también para realizar un cambio evolutivo. La Respiración Holotrópica opera según el siguiente principio: somos nuestros mejores sanadores.

La Respiración Holotrópica combina elementos como: control de la respiración, música, supervisión individual, arte, un período flexible de tiempo sin un momento de finalización determinado y una forma particular de trabajo focalizado en el desbloqueo de la energía. Todos estos elementos suponen un cuidadoso entrenamiento de los facilitadores que conducen las sesiones de las personas que respiran. Estas características del trabajo promueven la seguridad y la cura dentro de estados de conciencia no habituales.

Los que practican la Respiración Holotrópica pueden tener imágenes visuales cargadas de emociones, pueden experimentar la energía moviéndose dentro de sus cuerpos, pueden alcanzar intuitivamente algunos insights que les permitan aclarar aspectos conflictivos de sus vidas. Es frecuente oírlos relatar que se sienten aliviados del estrés acumulado, que han liberado emociones relacionadas con antiguos traumas, que sienten más confianza en sí mismos y en sus propios cuerpos. También suelen decir que han comprendido y ahora pueden superar antiguas pautas de comportamiento que tenían consecuencias no deseadas por ellos.

Antes de realizar el primero de los ejercicios respiratorios, los principiantes reciben una profunda preparación teórica que incluye la descripción de los fenómenos principales (bio gráficos, perinatales y transpersonales) que se producen durante una sesión holotrópica. También reciben instrucciones técnicas para que puedan trabajar de a dos para alternativamente respirar o acompañar a la persona que está respirando. Se comentan las posibles contraindicaciones físicas y/o emocionales y, cuando existe algún temor, se solicita la opinión de algún experto. Por ejemplo, las personas que manifiestan dificultades referidas a la función cardiovascular y las personas a quienes se les haya diagnosticado glaucoma no pueden realizar la respiración holotrópica.

La experiencia de la respiración holotrópica es, en gran medida, interior y mayormente no verbal; no se realizan intervenciones. Los facilitadores conducen una relajación guiada para ayudar a que la persona que respira relaje su cuerpo y lo prepare para la sesión. Al final de la relajación, los facilitadores les sugieren a las personas que comiencen a respirar más rápida y profundamente que de costumbre. Aunque al comienzo de la sesión se le sugiera a la persona que respira que intensifique el ritmo de su respiración, también se la estimula para que encuentre su propio ritmo. Y así, después que la sesión de respiración ha comenzado, la persona que respira no recibe ninguna indicación de respirar de alguna forma en particular. A medida que la respiración se vuelve más profunda, los facilitadores le hacen escuchar alguna música, que tanto puede ser sugestiva como rítmica.

A medida que avanza la sesión, las personas que respiran entran en estados de conciencia no habituales, o estados holotrópicos. Lo que se puede observar desde afuera varía se gún la persona o el momento. Hay quienes se quedan muy quietos, como si se encontraran en una profunda

meditación. Otras personas comienzan a balancearse o hacen diferentes movimientos rítmicos. Algunos gritan, gimen, lloran o expresan ira. A veces, la persona que respira pide ayuda para expresar sentimientos o sensaciones, pero es más frecuente que encuentre recursos internos para permitirse la experiencia que surge, o para brindarse a sí misma la protección y la comprensión que necesita. Las experiencias pueden ser diferentes entre un individuo y otro, y entre una sesión y otra. Con frecuencia, el mismo individuo vive diferentes experiencias en cada una de las sesiones de respiración.

Las sesiones de Respiración Holotrópica duran de dos a tres horas, y con frecuencia se prolongan. Por lo común, la música continúa durante tres horas. Al final de la sesión, cuan do la respiración no alcanzó a resolver todas las tensiones físicas y emocionales que se activaron, los facilitadores ofrecen un trabajo focalizado para desbloquear la energía. El principio básico de este trabajo consiste en que, a partir de las claves que ofrece la persona que respira, el facilitador crea una situación en la que se amplifican los síntomas presentes durante la sesión. La energía y la conciencia se mantienen en esta área, y mientras tanto el facilitador alienta a la persona para que exprese plenamente su reacción, y para que no se preocupe por la forma en que la reacción se manifiesta. Este trabajo de concentración para desbloquear la energía es una parte esencial del abordaje holotrópico y tiene un rol importante para que la experiencia se complete y quede integrada.

El aspecto experimental del entrenamiento como facilitador crea una profunda confianza en la propia sabiduría interior. Quienes pasan por el entrenamiento profesional, se embar can en diversos viajes interiores y de este modo adquiere la convicción de que verdaderamente pueden confiar en la guía interior y en el proceso de quienes practican la respiración holotrópica. Esta confianza les permite transmitir la fe intrínseca en el proceso a los participantes que se sientan atemorizados en alguna de las etapas del viaje interior.

La formación en el Grof Transpersonal Training también incluye instrucción con respecto a los principales aspectos del modelo: respiración, música, arte y el trabajo de concen tración para liberar energía. Los profesionales se entrenan en una forma de "hacer" que ellos llaman "no hacer". Es decir, se tornan sensibles para abstenerse de toda acción que no esté orientada a simplemente facilitar lo que ya ocurre con la persona que respira. Los profesionales consideran que la respiración holotrópica no es tanto una técnica sino un instrumento y un escenario, las personas que respiran pueden sumergirse en él, explorarlo y, mientras tanto, contar con ayuda para integrar la infinita gama de experiencias que se presentan.

El Dr. Stanislav Grof es psiquiatra y tiene más de treinta años de experiencia de investigación en psicoterapia y estados de conciencia no habituales. Como parte de su carrera profesio nal, se desempeñó durante siete años como Profesor Adjunto en la John Hopkins University, fue Jefe de Investigación en Psiquiatría en la Maryland Psychiatric Research Center, y durante catorce años se desempeñó como Scholar in Residence en el Esalen Institute de Big Sur, California. Es uno de los fundadores de la psicología transpersonal y también uno de los principales teóricos de dicha corriente. Fue fundador y presidente de la International Transpersonal Association.

* Kylea Taylor MS, MFT. Es miembro del staff de «trainers» para Los Cursos Transpersonales de S. Grof. Es autora de «The Breathwork experience: Exploration and Healing in Nonordinary States of Consciousness», «The ethics of caring. Honoring the web of Life in Our Professional Healing Relationships». Es «counselor» en el campo de la recuperación de adicciones desde 1970 y terapeuta licenciada en relaciones de pareja y de familia. Se puede contactar en: kyleat@handformead.com, fax 831-426-4474 U.S.A.

Recursos

Association for Holotropic Breathwork International
PO Box 7169
Santa Cruz, CA 95061-7169
www.breathwork.com
1-650-325-4254 gtt@dnai.com

Grof Transpersonal Training
20 Sunyside, Suit A-253
Mill Valley, CA 94941
(415) 383-8779
www.holotropic.com

Bibliografía

Albery, Nicolas: How to Feel Reborn? Regeneration Press, London, 1985.
Avedon, John F.: In Exile from the Land of Snows, Michael Joseph Ltd, London,1984.
Benson, Herbert and Klipper, Miriam Z.: The Relaxation Response, Fount Paperbacks, London, 1977.

Berendt, Joachim-Erust: Nada Brahma Dios es Sonido, Abril, Buenos Aires.
Bergland, Richard: The Fabric of Mind, Penguin Books, Harmondsworth, 1985.
Bhattacharya, D.N.: Kriya Yoga, P.K. Mukherjee, Calcutta, 1980. Bjerre, J.: Kalahari, Michael Joseph, London, 1960.
Brunton, Paul: La Búsqueda del Yo Superor, I{ier, Buenos Aires. Burmeister, Mary: Jin Shin Jyutsu is, Jin Shin Jyutsu Inc, Arizona, 1980.
Burnett Taylor, Edward: Religion in Primitive Culture, Harper Torchbook, New York, 1958.
Byrom, T: The Dhammapada - The Sayings of the Buddha, Vintage, New York, 1976.
Calder, Nigel: Einstein's Universe, Penguin, Harmondsworth, 1990.
Capra, Fritjof: El Tao de la Física, Sirio, España.
Capra, Fritjof. Punto Crucial, Estaciones Troquel, Buenos Aires. Capra, Fritjof. Sabiduría Insólita, Kairos, España.
Chew, Geoffrey: 'Bootstrap: A Scientific Idea?' Science Vol 161, 23 May, 1968.
Clifford, Terry: Tibetan Buddhist Medicine and Psychiatry - The Diamond Healing, Samuel Wieser Inc, York Beach, Maine, 1984.
Corsini, Raymond: Handbook of Innovative Psychotherapies, John Wiley & Sons, New York, 1981.
Crookall, Robert: Psychic Breathing, Cosmic Vitality From the Air, Newcastle Publishing Co. Inc, California, 1985.
David-Neel, Alexandra: Magic and Mystery in Tibet, Mandala, London, 1984.
Davies, Paul: The Cosmic Blueprint, Unwin Hyman, London, 1989. Davies, P.C.W., and Brawn, J: Superstrings A Theory of Everything?, Cambridge University Press, Cambridge, 1988.
de Chardin, Teilhard: Fenómeno Humano, Taurus, España.
de Dacia, Petrus: Om den Saliga Jungfrun Kristina av Stommeln, Bonniers, Stockholm, 1965.
Dick-Read, G.: Childbirth without Fear, Harper & Row, New York, 1968.
Doore, Gary: Shaman's Path, Shambala, Boston, 1988.
Doresse, Jean: The Secret Book of the Egyptian Gnostics, Inner Tradition Ltd, New York, USA, 1986.
Dudley, G.A.: Dreams, Their Mystery Revealed, Aquarian, Wellingborough, 1979.
Dyer, Wayne: The Sky's the Limit, Granada, New York, 1980. Easwaran, Eknath: Introduction to Dhammapada, Arkana, London, 1986.
Eliade, Mircea: Historia de las Creencias y las Ideas Religiosas, Orientalia, Paidós, España.
Eliade, Mircea: De los Primitivos al Zen, Aurora, Buenos Aires. Eliade, Mircea: Yoga e Inmortalidad, Siglo XX, Buenos Aires. Fedor-Freybergh, Peter, and Vogel, Vanessa: Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine, Parthenon Publishing, Carnforth, Lancs., 1988.
Ferguson, Marilyn: La Conspiración de Acuario, Kairos, España. Ferguson, Marilyn: La Revolución del Cerebro, Kairos, España. Field, Reshad: Here to Heal, Element Books, Dorset, 1985. Funderburk, James: Science studies Yoga, Himalayan International
Institute of Yoga Science and Philosophy, USA, 1977. Gawain, Shakti: Visualización Creativa, Sirio, España. Goodard, Dwight: Bhuddhist Bible, Harrap, London, 1957. Govinda, Lama Anagarika: Fundamentos de la Mística Tibetana, Eyras, España.
Grenier, Jean: Tao, Natur och Kultur, Stockholm, 1980. Gribbin, John: In Search of the Big Bang, Corgi, London, 1987. Gribbin, John: The Search for Schródingers Cat, Corgi, London, 1985. Grof, Stanislav: Ancient Wisdom and Modern Science, State Universiy of New York Press, Albany, 1984.
Grof, Stanislav: Beyond the Brain, State Universiy of New York Press, New York, 1985.
Grof, Stanislav: The Adventure of Self-Discovery State University of New York Press, Albany, 1988.
Grof, Stanislav: The Human Encounter with Death, E.P Dutton, New York, 1977.
Grof Stanislav: Realms of the Human Unconscious, Viking Press, New York, 1975.
Grof, Stanislav, and Grof, Christina: La Tormentosa Búsqueda del Ser, Los Libros Liebre de Marzo, España.
Grof, Stanislav, and Grof, Christina: Spiritual Emergency, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles, 1989.
Grof, Stanislav: Poder Curativo de la Crisis, Kairos, España. Hay, Louise I.: Usted Puede Sanar Su Vida, Urano, España. Hayward, Jeremy W.: Shifting Worlds Changing Minds, New Science Library, London, 1987.
Herman, Sonya: The Miracle of Breath, Thought and Love, Assertive Training Institute, California, 1980.
Hoff Benjamín: The Tao of Pooh, Mandarín, London, 1981. Inglis, Brian: Natural Medicine, Fontana, London. 1981. Jampolsky, Gerald: Amar es Abandonar el Temor, Libros del Comienzo, España.
Janov, Arthur: The Anatomy o Mental Illness, Berkley Medallion Books, New York, 1971.
Janov, Arthur: Imprints, Coward & McCann, New York, 1983. Janov, Arthur: The Primal Revolution, The Garnstone Press Ltd, London, 1972.
Janov, Arthur and Holden, Michael: Primal Man, Thomas Y Gowrell Co, New York, 1975.
Janov, Arthur: El Grito Primal, Sudamericana, Buenos Aires. Johari, Harish: Chakras, Energía Centros de Transformación, EDAF, España.
Jones, Eve: An Introduction to Rebirthing for Health Professionals, Life Unlimited Books, Los Angeles, CA, 1982.
Jung, Carl Gustav: Recuerdos, Sueños y Pensamientos. Seix Barral, España.
Kapleau, Philip: Tres Pilares del Zen, Estaciones Troquel, Buenos Aires.
Kelder, Peter: Secretos Tibetanos de la Eterna Juventud, Sirio, España.
Leboyer, Frederic: Nacimiento sin Violencia, Daimon, España. Leonard, Jim, and Laut, Phil: Rebirthing - the Science of Enjoying All of Your Life, Trinity Publications, California, 1983.
Magarian, Gregory: Hyperventilation Syndromes, The Williams and Wilkins Co. USA, 1981.

Main, Michael: Kalahari, Southern Book Publishers, Johannesburg, 1987.
Mandel, Bob: Terapia a Corazón Abierto, Neo Person, España. Mandel, Bob, and Ray, Sondra: Nacimiento y Relaciones, Mandala, España.
Mascaro, Juan (trans): Bhagavad Gita, Diana, Méjico. Mascaro, Juan (trans): Upanishads, Diana, Méjico. Maspero, Henri: 'Les proceds de "•nourrir le principe vital» dans la religion taoiste ancienne', JA, 1937.
Melzack, Ronald: The Puzzle of Pain, Basic Bocks, New York, 1973. Mumford, John: Psychosomatic Yoga, Samuel Weiser Inc, New York, 1979.
Orr, Leonard, and Ray, Sondra: Renacer en la Nueva Era, Neo Person, España.
Orr, Leonard: Breath Awareness, Inspiration University, California, 1986.
Orr, Leonard: The Common Sense of Physical Immortality, Inspiration Universiy, California, 1987.
Orr, Leonard: Physical Immortality, The science of everlasting life, Inspiration Universiy, California, 1980.
Paramahansa Yogananda: Autobiografía de un Yogi, Kier, Buenos Aires.
Pribram, Karl H.: Languages of the Brain, Prentice Hall, New Jersey, 1971.
Ray, Sondra: Celebrando la Respiración, Neo Person, España. Ray, Sondra: Yo Merezco Amor, Neo Person, España.
Ray, Sondra: Ideal Birth, Celestial Arts, Berkeley Ca, 1985.
Ray, Sondra: Loving Relationships, Celestial Arts, Berkeley Ca, 1980. Reich, Wilhelm: Análisis del Carácter, Paidós, Buenos Aires.
Reich, Wilhelm: La Función del Orgasmo, Paidós, Buenos Aires. Rosenthal, Robert, and Jacobson, Leora: Teachers, Expectancies, Determinant of Pupils IQ Gains, Psychological Reports 19 (1). Russell, Peter: La Tierra Inteligente, Gaia, España.
Russell, Peter: The Brain Book - Know Your Own Mind and How to Use It, Routledge, 1990.
Russell, William R.: Explaining the Brain, Oxford University Press, Oxford, 1975.
Sanella, Leo: Kundalini, Psychosis or Transcendence?, H.S. Dakin Co, San Francisco, 1977.
Sheldrake, Rupert: La Nueva Ciencia de la Vida, Paidós, España. Shyam, Radhe: I am Harmony, The Spanish Creek Press, Crestone CO, USA, 1989.
Sing, Pancham: The Hatha Yoga Pradipika, Oriental Books, New Delhi, 1975.
Sisson, Colin P.: Rebirthing Made Easy, Hayhouse, California, 1987.
Sisson, Colin P.: Breath of Life, Total Press Ltd, Auckland, 1989. Srisa Chandra Vasu, and Rai, Bahadur: The Gheranda Samhita, Oriental Books Reprint Co, New Delhi, 1975.
Srisa Chandra Vasu, and Rai, Bahadur: Siva Samhita, Oriental Books Reprint Co, New Delhi, 1975.
Treadway, Scott, and Treadway, Linda: Ayurveda and Immortality, Celestial Arts, Berkley, California, 1986.
Verny, Thomas: La Vida Secreta del Niño antes de Nacer, Urano, España.
Versluis, Arthur The Egyptian Mysteries, Arkana, London, 1988. van Lysbeth, Andre: Pranayama, Yoga de la Respiración, Urano, España.
Watson, Lyall: Supernature II, Hodder and Stoughton, London, 1987. Wentz, Evan: El Libro Tibetano de los Muertos, Kier, Buenos Aires. Wilber, Ken: Quantum Questions, Mystical Writings of the World's
Greatest Physicists, New Science Library, London, 1985. Wilhelm, Richard: El Secreto de la Flor de Oro, Paidós, Buenos Aires. Woodroffe, John: El Poder Serpentino, Kier, Buenos Aires.
von Glasenapp, Helmuth: Indisk Filosofi, Studentlitteratur, Lund, 1980.
Yogi Ramanchara: Ciencia Hindú Yogi de la Respiración, Kier, Buenos Aires.
Zaehner, R.C. (trans): Bhagavad Ghita, J.M. Dent & Sons Ltd, London, 1966.
Zang Mmg wu Sun Xingyuan: Chinese Qigong Therapy, Shandong Science and Technology Press, Jinan, China, 1985.
Zi, Nancy: El Arte de Respirar, Arcano Books, España. Zukav, Gary: La Danza de los Maestros Wuli, Gala, España.

Renacedores en la Argentina

Martín Aguilar - Uruguay 1028, 3º 1 (1016) Buenos Aires Tel./Fax 54-11-48137418 upuaut@sinectis.com.ar
Victoria Claramut - Pasteur 73, 9° A (1028) Buenos Aires Tel. 54-11-4952-2393
Gabriel De Luca - Moreno 1153, 6° K (1091) Buenos Aires Tel. 54-11-4381 8135
Marta Espezel - Av. Rivadavia 2031, 1 ° 2 (1033) Buenos Aires Tel. 54-11-4954-4223 espezel@cvti.com.ar
Mabel García - Av. Corrientes 2024, 7° D (1126) Buenos Aires Tel. 54-11-4953-7316
Grupo de Renacedores Profesionales de Argentina Tel.Fax 54-11-4813-7418
María Eugenia Lorea - Av. San Martín 1201, P.B. D3 (1638) Vicente López Pcia. de Buenos Aires Tel. 54-11-47910881
Mónica Magdalena - J. V. González 1186 (1638) Vte. López, Pcia. de Buenos Aires 54-11-4796-5056
Susana Martínez - Av. Del Sol 202, 5881 Merlo, San Luis Tel. 54-2656-477429
Silvia Murck - Rosales 2525, piso 15, Dep. E (1636) Olivos Pcia. de Buenos Aires Tel. 54-11-4799-7747 silviamurck@arnet.com.ar
Oscar Parussini - Calle 25, n° 780, 6600 Mercedes, Buenos Aires, Tel. 54-2324-420139
Luz Paso Viola - Alem 106 (2760) San Antonio de Areco Pcia de Buenos Aires Tel. 54-2326-453711
Trini Saugi Sarmiento 2338, 1 ° 6 (1044) Buenos Aires Tel. 54-11-4951-4149 esencia@arnet.com.ar
Patricia Sauter y Carlos Denicolay - Ramallo 3291 (1429) Buenos Aires Tel. 54-11-45419095 renacer@bariloche.com.ar
Patricia Scychowski - Aráoz 2770, 1° B (1425) Buenos Aires Tel. 54-11-48327219

Elmina Visconti - Blas Parera (1295), 2300 Rafaela, Santa Fe Tel. 54-3492-433981
Debora Warren y Francis Whamond - R.E. de San Martín 1694, 1° 3 (1602) Florida Buenos Aires Tel. 54-11-4791-1146

Renacedores de España

Armando G. Aguilar - Calle del Pinar n° 11 E-28293 Zarzalejo, Madrid Tel. + 34 91 899 22 83 Fax: +34 91 899 22 83 aguilar@ nexo.es
María Lluisa Auquer - Progrés 10 (17142) Verges (Girona) Tel. 972 78 00 83
María José Borrás Julio Pascual - Honorato Juan, n° 16, pta. 10 E-46025. Valencia. Tel/Fax +34 96 385 13 22 milenio-tres@ciberia.es
Adolfo Domínguez Martínez María Eugenia Nieto Mancebo - Encarnación 4, 4a dcha. 28013, Madrid
Tel. 34 91 5421961 admrespira@mundivia.es
Karin Drexler - Helade 13 28230 Las Rozas Madrid Tel. 34-91-6318949 respiracion@teleline.es
Alicia Espinosa Charri - Pasaje Jaques Ives Cousteau 2, l° A E-35200, Telde. Gran Canaria Tel/Fax: +34 928 69 80 87
Dora M. Fucci - C/Trullols N° 10, l°-2a E-08035 Barcelona Tel. +34934183700
Roser Goset - Escola Pia, 15 08201 Sabadell (Barcelona) Tel. + 34 93-7450053
Natividad Jiménez Saavedra C/Turina N° 24 - E-38007 Sta. Cruz de Tenerife Tel: + 34 922 31 81 85
Fax: + 34 922 31 81 70 natividadjs@yahoo.com
Carmen Juárez D'Arespacochaga Ronda Camprodón, 31 2n E-08500, Vic Barcelona Tel.Fax + 34 93 889 1929 creativitat@retemail.es
Pilar Martínez Domingo - Urb. Sierra Perenchiza, C/Zaragoza N° 8
E-46370 Chiva, Valencia Tel. + 34 96 198 21 10 Inmaculada Martínez Apdo. Correos n° 50.929 E-28080, Madrid - Tel. + 34 609 05 98 56 inmaculadamartinez@hotmail.com
Eva María Molina - Ap. Correos n° 4015 46005 Valencia Tel. 34 96 3919634 molinaeva@teleline.es
Susana Olalla - Edificio Azucena 4° A E-29631 Arroyo de la Miel, Málaga Tel/Fax: + 34 95 244 49 26 ronialdo@teleline.es
Marga Perellada - Comtes de Bell-Iloc, 150 ate. E-8014 Barcelona - Tel/Fax: * 34 93-4911514 ser-marga.parellada@teleline.es
Doia Riera - Granota, 22 - 17253 Mont-Rás (Gerona) Tel. 655-142389
Manuel Rodríguez C/Esglesia N° 8 E-17483 Vilaur, Gerona Tel: + 34 972 79 41 31 manuel.5@teleline.es

Renacedores en Venezuela

Amor y Vida Escuela Intern. Renacimiento - Av. Prolongación Kerdell, Edif. Roliz 1, Piso 10, Apto 10-A Urb. Las Acacias, Valencia, Edo. Carabobo - Tel/Fax 58-41- 213583/ 58-14-4245960
Maríaluisa Becerra Leonardo Creazzola Nekane Leniz Ignacio Marquinez Daniel Suñer Av. Casanova, Torre Eurocentro, piso 11, of.3 - Chacaito, Caracas - Tel. 58-2- 9589852 Fax 58-29541196 congruencia@cantv.net mljuega@telcel.net.ve
Margarita Calvani - Av. Luis Roche, Edif. Bronce. piso 7, of. A - Altamira, Caracas Tel. 58-2-2615541 mcalvani@cantv.net
Carlos E. Castellano Urb. Bermúdez Av. Principal # 30 Maracay, Aragua - Tel. 58-43-358329 carloscastellano@excite. com
Maria José Chourio - Calle San Martin n° 6, Urb. Los Caobos - Maracay, Edo. Aragua Tel. Fax 58-43-466531/ 58-16-4431017 emca@telcel.net.ve
Escuela De Ser a Ser Calle 74 entr Av. 11 y 12 Plenitud, Fte. C.C. Aventura Maracaibo, Edo. Zulia Tel/fax 58-61-895603 deseraser@telcel.net.ve
Agurtzane De Tejada Conjunto Residencial Los Altos Torre C, Apto. 11-2- San Antonio de Los Altos Edo. Miranda - Tel/Fax 58-3735320 / 58-14-9185545 eguski@etheron.net
Layla y Viola Edward Apartado Postal 80529 Caracas 1080 A Tel.Fax. 58-2-9772753 / 58-14-9387579 edwardconsult@cantv.net
Teresa Egaña - P.O. Box 66710 - Las Américas, Caracas. Tel. 58-2-2713769 ambos@cantv.net
Elena Ferrero - Calle T, Res. Villa Real, Apto. 31-A Colinas de Valle Arriba – Caracas - Tel./ Fax 58-2 975 8994/ 58-14 2723590 neferrero@hotmail.com
Luciano Alberto Forsyth - Av. Fuerzas Armadas, Esq. San Luis - Res. Las Rosas, Torre A, Apto.54 San José, Caracas Tel/Fax 58-2-5632312 / 58-14-2084714 lucianoforsyth@hotmail.com

INTERNATIONAL BREATHWORK FOUNDATION UNA RED GLOBAL

La «International Breathwork Foundation» es una red global que comparte información actualizada acerca de técnicas respiratorias y sus diversas

- teorías
- técnicas
- prácticas

• escuelas y entrenamientos

El propósito de la IBF es promover un acercamiento centrado en el corazón a las técnicas respiratorias, sus teorías y prácticas, con miras a la expansión de la conciencia y para una transformación personal y global.

Para más información sobre las actividades de la IBF contactarse con la Secretaría General IBF:
Ives Kupfermunz, 101 rue de Bosnie - 1060 Brussels, BE
Tel. + 322 537 3395 - Fax: + 322 537 5831
Email: yves.kupfermunz@alta.be
Ver el IBF Website en: http://www.ibfnetwork.org

FIN

* * *

Este libro fue digitalizado para distribución libre y gratuita a través de la red utilizando el software (O.C.R.) "OmniPage Pro Versión 11" y un scanner "Acer S2W"
Digitalización, Revisión y Edición Electrónica de Hernán.
Rosario - Argentina
21 de Junio 2003 – 22:18